



# ACQUA & SAPONE®

## Design

CREA UNA  
TAVOLA  
D'AUTUNNO  
GRAZIE ALLA  
NATURA

ACQUA & SAPONE

for *Charity*

*La Prevenzione*

**VIAGGIA CON NOI**

dal 25 settembre al 4 novembre 2025



ILENIA  
PASTORELLI  
e JACOB  
ELORDI

DIVI PER CASO



## Viaggi

ANDALUSIA  
WESTERN: SULLE  
TRACCE DI  
SERGIO LEONE

# PERCHÉ TU SEI IMPORTANTE!

MIGLIORE  
INSEGNA  
2025

DRUGSTORE

## Make Up

I SEGRETI PER  
VALORIZZARE  
LO SGUARDO

## Psiche

OTTOBRE ROSA:  
COME GESTIRE L'ANSIA  
DEGLI SCREENING

## Cucina

RICETTE  
"SPAVENTOSE"  
PER HALLOWEEN

COPIA OMAGGIO SOLO PER I CLIENTI ACQUA&SAPONE



*la Prevenzione*  
**VIAGGIA CON NOI**  
dal 25 settembre al 4 novembre 2025

# TOUR DELLA PREVENZIONE DEI TUMORI

anche quest'anno una

**VISITA SENOLOGICA GRATUITA**



Nei punti vendita  
**Acqua & Sapone**  
che ospiteranno  
le **26 TAPPE\***  
in tutta Italia



Le visite saranno eseguite  
da personale medico  
specializzato LILT

*\*si stimano circa 55 visite erogate a tappa  
fino a esaurimento capienza giornaliera*

[www.acquaesaponeforcharity.it](http://www.acquaesaponeforcharity.it)

# TUTTE LE TAPPE DEL TOUR DELLA PREVENZIONE

PER USUFRUIRE DI UNA VISITA SENOLOGICA GRATUITA



**25 settembre**

Lombardia - **Legnano** - (MI)  
Via Sabotino, 120



**26 settembre**

Lombardia - **Capriolo** - (BS)  
Via Molinara, 2



**27 settembre**

Lombardia - **Cremona** - (CR)  
Via Fiamme Gialle, 10



**29 settembre**

Piemonte - **Moncalieri 2** - (TO)  
Corso Savona, 8D



**30 settembre**

Piemonte - **Rivarolo Canavese 1** - (TO)  
Via Corso Torino, snc



**01 ottobre**

Liguria - **Sarzana 1** - (SP)  
Via Boettola Il Traversa 1



**02 ottobre**

Emilia-Romagna - **Crevalcore** - (BO)  
Via Sant'Agata, 735



**04 ottobre**

Toscana - **Pieve a Nievole** - (PT)  
Via Mezzomiglio, 2



**06 ottobre**

Umbria - **Foligno** - (PG)  
Via Fiamenga, 55B



**07 ottobre**

Marche - **Falconara** - (AN)  
Via G. Marconi, 86 A / C



**08 ottobre**

Marche - **Senigallia 2** - (AN)  
Via Oriani, 1/A



**11 ottobre**

Abruzzo - **San Giovanni Teatino 2** - (CH)  
Via Piave, snc



**12 ottobre**

Abruzzo - **Lanciano 1** - (CH)  
Via Guido Rosato, 64/B



**13 ottobre**

Molise - **Larino** - (CB)  
Corso A. Magliano, 17



**15 ottobre**

Puglia - **Monopoli 3** - (BA)  
Via Vittorio Veneto, 175



**16 ottobre**

Puglia - **Taranto 4** - (TA)  
Via Mediterraneo, 50A



**17 ottobre**

Basilicata - **Melfi 1** - (PZ)  
Via Piano Della Giostra, snc



**19 ottobre**

Calabria - **Crotone 1** - (KR)  
Via SS 106 Jonica Loc. Passovecchio



**21 ottobre**

Sicilia - **Enna** - (EN)  
Via Pergusina, 19/C



**22 ottobre**

Sicilia - **Caltanissetta** - (CL)  
Via Angelo Musco n. 22



**26 ottobre**

Campania - **Torre Annunziata** - (NA)  
Via Vittorio Veneto 234



**27 ottobre**

Lazio - **Ferentino 1** - (FR)  
Via Casilina Km.75



**28 ottobre**

Lazio - **Aprilia 4** - (LT)  
Via Zuara, snc angolo Via Tobruk, snc



**30 ottobre**

Sardegna - **Sestu 1** - (CA)  
SS131 n.35



**31 ottobre**

Sardegna - **Olbia 4** (Liutai)  
(SS) - Via Dei Liutai, 6



**03 novembre**

Veneto - **Schio** - (VI)  
Via Lago Trasimeno, 11

# IN QUESTO NUMERO...

## 06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

## 10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Giulia Sangiorgi

**pag. 12** – Il prodotto del mese: il deodorante

**pag. 14** – Make up: matita + mascara? il duo perfetto!

**pag. 18** – Trucco express ma

impeccabile... per chi ha poco tempo

**pag. 20** – Il colore fai-da-te che svolta il tuo look

**pag. 24** – Viso al top in 3 mosse

## 28 | IL PROPOSITO DEL MESE

Ottobre Rosa: prevenzione in serenità

## 32 | STAR MESE

Ilenia Pastorelli, la diva che non sapeva di esserlo

**pag. 34** – Jacob Elordi, lo sguardo che ha conquistato Hollywood

## 38 | SOCIETÀ

Il 2 ottobre celebriamo i nonni, pilastro delle famiglie

## 42 | MODA AUTUNNO

Mocassini e stringate, trend di stagione

**pag. 46** – Tutte pazze per la soft bag!

**pag. 48** – Speciale tendenze uomo

## 52 | BENESSERE & SPORT

Forza ed equilibrio con il Calisthenics



32

Star mese

*Ilenia  
Pastorelli*



10

Nel beauty di una diva

*Giulia  
Sangiorgi*

## 56 | DESIGN & OUTDOOR

A ogni ambiente il suo profumo

**pag. 58** – La tavola d'autunno, eleganza semplice e raffinata

**pag. 74** – Balconi e terrazzi in fiore

## 62 | CUCINA

Ottobre, tra tradizione e Halloween

## 68 | VITA DA MAMMA

Figli sempre connessi, che fare?

## 72 | AMICI A 4 ZAMPE

A passeggio con Fido... senza stress!

## 76 | VIAGGI

Scopri con noi la Costa di Almería

## 86 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

## 90 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

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

## 92 | RUBRICHE

**pag. 92** – Le novità nelle sale

**pag. 96** – Le ultime uscite in libreria

**pag. 98** – I consigli delle Stelle



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

#EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE

SILVIA SANTORI

[silvia.santori@edizioniempire.it](mailto: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](https://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

# parodontax

## GENGIVE FORTI & PROTETTE



COLLUTORI E DENTIFRICI QUOTIDIANI PER L'IGIENE ORALE



con ACIDO IALURONICO

**AIUTA A RINFORZARE IL SIGILLO TRA  
BORDO GENGIVALE E DENTE  
PROTEGGENDO DALL'ACCUMULO DI PLACCA BATTERICA**



### Dal 24 al 26 ottobre IL FESTIVAL DELLO SPETTACOLO 2025

Il Festival dello

Spettacolo rappresenta uno degli eventi di entertainment più attesi e dal 24 al 26 ottobre trasformerà Milano, negli spazi del Superstudio Più in via Tortona 27, nella capitale italiana dello spettacolo. Questa manifestazione unica nel suo genere riunisce musica, televisione, cinema, serie TV, sport e food in un'esperienza immersiva dedicata a tutte le età. L'evento promette di offrire un palinsesto ricco di attività interattive, showcooking, concerti live e DJ set, incontri con le star e anteprime esclusive che coinvolgeranno oltre 50.000 visitatori attesi. Il cuore pulsante del festival sarà rappresentato da sei aree tematiche specializzate, ognuna dedicata a un settore specifico dell'intrattenimento.

### "Peace on Earth" BANKSY AD ASSISI

Fino al 2 novembre, oltre cento opere di Banksy saranno protagoniste della mostra *Peace on Earth* nella suggestiva Rocca Maggiore di Assisi. Per la prima volta nella città di San Francesco, l'arte dissacrante dell'icona britannica della street art lancia un forte messaggio di pace e riflessione. Promossa dal Comune di Assisi e prodotta da Opera Laboratori, l'esposizione è curata da Stefano Antonelli e Gianluca Marziani. Un'occasione unica per immergersi in un percorso artistico e sociale che parla al cuore del nostro tempo.

# GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



## “ATTRAVERSO I MIEI OCCHI”

Frida Kahlo e la costruzione del mito

Dall'8 ottobre all'11 gennaio 2026, MyOwnGallery – Superstudio Più a Milano ospita *Attraverso i miei occhi: Frida Kahlo e la costruzione del mito*, una mostra che racconta l'artista messicana attraverso fotografie di grandi maestri del XX secolo come Edward Weston, Nickolas Muray, Imogen Cunningham e Lola Álvarez Bravo. I visitatori potranno scoprire un ritratto



intimo e sfaccettato di Frida, tra il volto pubblico e le ferite private, la forza del suo spirito ribelle, la passione per la cultura messicana e l'innovativa visione artistica che l'ha resa un'icona senza tempo.



### OKTOBERFEST CALABRIA

A Rende (Cosenza)

Dal 17 ottobre al 2 novembre Rende si trasforma in una piccola Monaco di Baviera con la sesta edizione dell'*Oktoberfest Calabria*. Un evento che porta nel cuore del Sud l'atmosfera inconfondibile della festa bavarese tra birra, musica dal vivo, piatti tipici e tanta convivialità. Non mancheranno i momenti simbolo come l'O'zapft is, le sfilate inaugurali, i concerti delle band e le giornate dedicate alle famiglie. Un appuntamento ormai attesissimo che unisce tradizione, allegria e gusto, capace di coinvolgere appassionati e curiosi in un'esperienza unica da vivere almeno una volta. <https://oktoberfestcalabria.com>

### VINICIO CAPOSSELA

A Milano, domenica 19 ottobre

Per la sua diciannovesima edizione, il *Barezzi Festival* si spinge oltre i confini di Parma e approda per la prima volta a Milano con un'anteprima speciale: domenica 19 ottobre, Vinicio Caposella sarà protagonista al Conservatorio Giuseppe Verdi con un concerto-evento dedicato ai



25 anni di *Canzoni a manovella*. L'album verrà eseguito integralmente con un'ampia formazione orchestrale, per restituire tutta la ricchezza degli arrangiamenti originali. L'appuntamento rientra in Barezzi

Way, il ciclo di concerti diffusi che anticipano il festival vero e proprio, in programma dal 13 al 16 novembre tra Parma e dintorni.

NOVITÀ



SPLENDI  
CON SUNSILK



IN PALIO  
100 OCCHIALI  
DA SOLE  
MAD IN ITALY



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



CONSERVA  
LO SCONTRINO



COLLEGATI AL SITO  
SPLENDICONSUNSLK.IT

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



NUOVO

INQUADRA QUI  
PER PARTECIPARE



Acquista 2 prodotti Sunsilk a scelta, conserva lo scontrino e vai su [illuminaituostile.it](http://illuminaituostile.it)  
vinci ogni settimana il neon personalizzato  
con il tuo nome



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

### A Roma "MOULIN ROUGE! IL MUSICAL"

Sotto il tendone del Sistina Chapiteau, pronto a brillare nell'area di Tor di Quinto, dal 15 ottobre arriva il musical più atteso dell'anno: *Moulin Rouge! Il Musical*. Dopo aver conquistato Broadway e il West End, lo spettacolo debutta a Roma con un cast stellare che vede Diana Del Bufalo e Luca Gaudio nei panni di Satine e Christian, protagonisti di una storia d'amore intensa e senza tempo. Sul palco anche Emiliano Geppetti, Gilles Rocca, Mattia Braghero e Daniele Derogatis, accompagnati da orchestra dal vivo, coreografie mozzafiato e una colonna sonora che intreccia icone come Bowie, Gaga, Madonna e Queen.

### Dal 15 al 26 ottobre FESTA DEL CINEMA

Dal 15 al 26 ottobre Roma accende i riflettori sulla ventesima edizione della *Festa del Cinema*, ospitata come sempre all'Auditorium Parco della Musica con il suo iconico red carpet. Una celebrazione del cinema che unisce qualità e fruizione popolare, con proiezioni, concorso internazionale, incontri, omaggi ed eventi diffusi anche in altri luoghi della Capitale. La Festa conferma la sua vocazione internazionale e la capacità di coinvolgere il pubblico con biglietti accessibili e appuntamenti gratuiti, trasformando la città in un palcoscenico a cielo aperto.  
[www.romacinemafest.it](http://www.romacinemafest.it)



## IL REGNO DI BABBO NATALE

A Vetralla (Viterbo) ha già aperto le sue porte

Il Natale? Quando arriva arriva... A Vetralla, intanto, il Regno di Babbo Natale ha già aperto le sue porte e per tutta la stagione accompagnerà grandi e piccini in un viaggio nell'incanto. Nato nel 2012 come piccolo spazio dedicato alla magia delle feste, oggi è diventato un universo narrativo in continua evoluzione, con scenografie spettacolari, atmosfere immersive e personaggi fiabeschi pronti ad accogliere i visitatori. Tra le novità di quest'anno spiccano lo Street Food Magic Festival, con sapori da gustare tra luci e spettacoli, e due nuove pubblicazioni che portano il Regno anche oltre i suoi confini: la fiaba *Lucy e l'Incantesimo di Mezzanotte* edita da Gribaudo e disponibile dal 21 ottobre in tutte le librerie italiane, e il progetto educativo *Il Cielo al Contrario*, distribuito nelle scuole italiane. L'ingresso, come sempre, è gratuito. Info: [www.ilregnodibabbonatale.it](http://www.ilregnodibabbonatale.it).



### QUATTROZAMPEINFIERA

Al Parco Esposizioni Novegro

Il 4 e 5 ottobre il Parco Esposizioni Novegro ospita *Quattrozampeinfiera*, il grande appuntamento dedicato al mondo pet e al green lifestyle. Milano diventa capitale della sostenibilità a misura di cane e gatto, con iniziative che uniscono passione, etica e rispetto per l'ambiente. Novità assoluta #UsatoPet: portando accessori inutilizzati ma in buono stato si ottiene subito uno sconto sul biglietto e si sostiene il Canile e Gattile comunale. In programma anche l'ultima edizione delle Ugopiadi, il raduno nazionale dei carlini, e tanti eventi per famiglie e bambini con laboratori creativi firmati Teatro del Buratto. Un weekend pet-friendly da non perdere.  
[www.quattrozampeinfiera.it](http://www.quattrozampeinfiera.it)



### "DOMENICA REGAZZONI"

Lucio Dalla – A 4 mani

Venerdì 24 ottobre alle 18.00 la Galleria Immaginaria di Firenze inaugura Open Space, il nuovo spazio espositivo in via del Trebbio 14 rosso, con la mostra *Domenica Regazzoni | Lucio Dalla – A 4 mani*, visitabile fino al 29 novembre. L'esposizione celebra il profondo legame tra la pittrice lombarda e il cantautore bolognese attraverso oltre trenta opere ispirate a sedici suoi brani, dove pittura, musica e parole dialogano in un percorso immersivo. Durante l'inaugurazione sarà presentato il libro *Lucio c'è. La vita e la musica di Lucio Dalla* con l'autore Marcello Balestra e le storiche dell'arte Silvia Evangelisti e Giovanna Giusti.

LABORATORI **DEBORAH** GROUP

**DERMOLAB**

Scelgo l'efficacia

Idrata. Nutre. Rimpolpa.



## CREMA RIMPOLPANTE ANTIETÀ

DAI NOSTRI LABORATORI, IL TRATTAMENTO VISO E COLLO A EFFETTO IDRATANTE RIEMPIATIVO.  
**AZIONE ELASTICIZZANTE E ILLUMINANTE SPECIFICA PER PELLI OVER 40.**



**ACIDO IALURONICO**  
AD ALTO E BASSO PESO MOLECOLARE



**ULTRA FILLING SPHERES™**  
EFFETTO RIMPOLPANTE



**DLAB ANTIOXIDANT COMPLEX**  
CON VITAMINE C+E

# GIULIA SANGIORGI



## Radiosa davanti e dietro le quinte

Tra skincare luminosa, make up essenziale e cura dei capelli, l'attrice trasforma la sua beauty routine in un rituale di puro benessere

C'

è una cosa che i fedelissimi del pomeriggio targato Rai amano della stagione autunnale: il ritorno de *Il Paradiso delle Signore* che da anni tiene banco con le storie, gli amori, le speranze e le delusioni che ruotano attorno al primo grande magazzino per signore nella Milano a cavallo tra gli anni '50 e '60. Resistere ai protagonisti dell'amata serie tv - in onda dal lunedì al venerdì alle 16:00 su Rai1 - è impossibile. Tra questi, c'è Giulia Sangiorgi che interpreta la Venere Mirella e che, con il suo sorriso luminoso e la freschezza che porta sul set, ci ha conquistato! È vera, sincera e genuina non solo davanti alla telecamera, ma anche quando ci racconta i suoi segreti di bellezza. Attrice determinata e curiosa, originaria di Ferrara, Giulia ama prendersi cura di sé con leggerezza e costanza, trasformando la beauty routine in un rituale di benessere. Tra skincare, make up essenziale e attenzioni speciali per i capelli, ci svela i suoi must-have e i piccoli trucchi che fanno davvero la differenza.



**Qual è il primo gesto che fai appena sveglia per dare energia alla tua pelle?**

Il mio rituale mattutino è davvero semplice: un getto di acqua fredda sul viso e un bel siero rimpolpante, così la pelle si risveglia subito.

**E la sera, dopo una giornata intensa, come coccoli l'epidermide?**

Dopo una giornata piena e intensa seguo due step fondamentali: una deterzione profonda per far respirare la pelle e una maschera nutriente. Le adoro perché danno un'idratazione profonda, migliorano la texture della pelle e aiutano a lenire il viso.

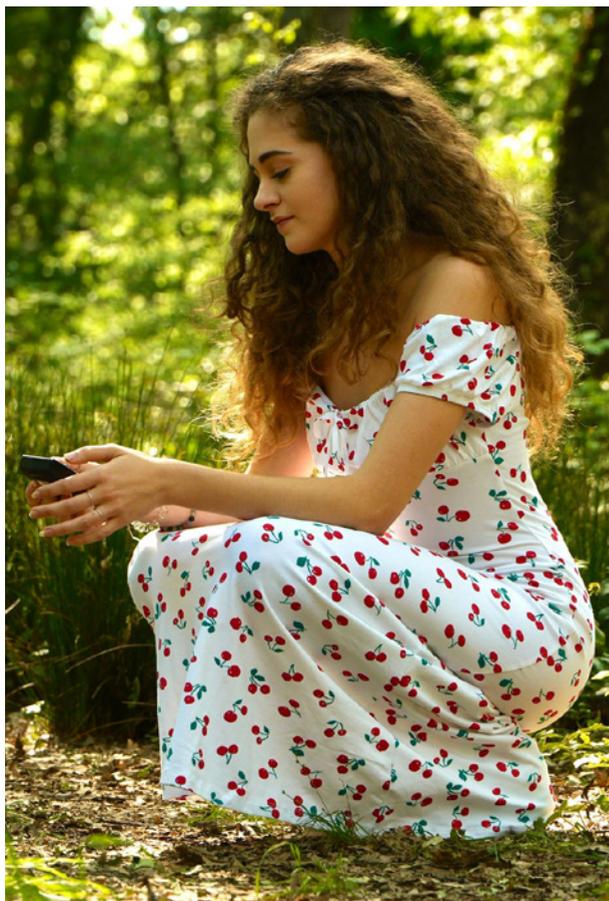
**Ti piace sperimentare nuovi prodotti o sei fedele a una routine**

**precisa?**

Mi piace provare tanti prodotti di skincare, ma i passaggi che seguono sono sempre gli stessi: deterzione, trattamento e idratazione.

**C'È UN INGREDIENTE CHE HA FATTO LA DIFFERENZA PER LA TUA PELLE?**

«NON SAPREI, MA POSSO DIRE CHE, DA QUANDO USO IL SIERO AL RETINOLO LA SERA, LA MIA PELLE MI RINGRAZIA DAVVERO».



**Nella nona stagione** de "Il Paradiso delle Signore", Giulia Sangiorgi (26) interpreta Mirella Vanni, una giovane ragazza madre.

**Tra le interpretazioni** della giovane attrice ferrarese ricordiamo il film per il cinema "The boat" (2021) e la serie tv "Hanno ucciso l'uomo ragno" (2023).



I prodotti must-have di

*Giulia*

- DETERGENTE VISO
- SIERO AL RETINOLO
- MASCHERA NUTRIENTE
- PROTEZIONE SOLARE
- ILLUMINANTE + BLUSH

### QUANTO CONTA ASCOLTARE LA PROPRIA PELLE PER SCEGLIERE I PRODOTTI GIUSTI?

«TANTISSIMO! IO CERCO SEMPRE DI ADATTARE LA MIA BEAUTY ROUTINE ALLE ESIGENZE DELLA PELLE. LA ASCOLTO MOLTO E UNO STEP CHE NON MANCA MAI È L'APPLICAZIONE DELLA CREMA SOLARE, SEMPRE: È TROPPO IMPORTANTE!»

### E quando si parla di make up, quali sono i colori che preferisci?

Mi trucco poco, quindi direi che preferisco i colori neutri, soprattutto in questa stagione: marrone e bianco. Ma in primavera e in estate mi piace sbizzarrirmi con tutti i colori e anche con i brillantini!

### Hai un trucco segreto per far durare il make up più a lungo?

Spesso esco struccata, quindi non ho un trucco segreto vero e proprio. Quando voglio che il make up duri, però, mi concentro molto sull'idratazione della pelle prima del trucco. E ho scoperto un trucco davvero wow: inumidire la sponge prima di applicare il correttore mi ha davvero cambiato la vita.

### SEI PIÙ TIPO DA ROSSETTO O DA GLOSS?

«IN REALTÀ NESSUNO DEI DUE: PORTO SEMPRE CON ME BURROCAO E OLIO PER LE LABBRA».

### Se dovessi scegliere due prodotti di make up a cui non potresti mai ri-

### nunciare, quali sarebbero?

Illuminante e blush: li adoro e potrei uscire anche solo con quelli!

### Passiamo ai capelli: come ti prendi cura della tua chioma?

Nel mio beauty case ho più di 15 prodotti per i capelli! Ho iniziato a capire come trattarli solo pochi anni fa e ancora devo imparare molte cose.

### Hai un accorgimento speciale per mantenerli belli e sani ogni giorno? Dopo lo styling uso un leave-in spray per rivitalizzarli e dormo con la federa di seta: una vera svolta!

**Se dovessi dare un consiglio semplice, ma efficace per una beauty routine quotidiana, quale sarebbe?** Struccarsi sempre prima di dormire, idratare la pelle e non dimenticare mai la crema solare. Basta poco per ottenere un grande risultato.

### C'è un errore beauty che facevi in passato e che oggi non rifaresti mai?

Certo! Non mettevo mai la crema: oggi non riuscirei neanche a immaginarlo!

Impossibile pensare di iniziare la giornata senza applicarlo! Ecco perché dovresti conoscerne a fondo le tipologie e scegliere quello davvero perfetto per te

# Il deodorante

**T**i accompagna in ufficio, durante una corsa al parco, in palestra, in una serata speciale, in una cena con le amiche o in un viaggio improvvisato: il deodorante è uno di quei piccoli grandi gesti quotidiani a cui non rinunceresti mai. Lo applichi al mattino e rimane per tutto il giorno. Ma sei sicura di conoscere davvero tutte le sue varianti? **Ti sei mai chiesta se quello che usi è davvero il più adatto a te?** Spesso lo compriamo senza pensarci troppo, puntando magari al packaging più carino o al profumo che ci conquista, ma il deodorante non è un dettaglio: è un alleato di freschezza, comfort e benessere. Conoscerne le tipologie e capire quale fa al caso tuo può cambiare completamente la tua routine. È un piccolo gesto che può farti sentire più sicura e persino più in sintonia con la tua personalità.



## QUESTIONE DI FORMATO

Non esiste un solo modo di applicare il deodorante, e la scelta della texture dice molto sulle tue abitudini. **Lo spray** è veloce e pratico, perfetto se sei sempre di corsa e vuoi un'applicazione rapida. **Lo stick**, compatto e asciutto, è l'ideale se cerchi sicurezza immediata senza rischio di macchie. **Il roll-on** è più preciso e spesso arricchito da formule delicate, adatte anche a chi ha la pelle sensibile. Poi ci sono **le creme e i gel**, che stanno conquistando sempre più spazio: sono più naturali, idratanti e ideali dopo la depilazione perché coccolano la pelle, oltre a proteggerla.

## UN BIGLIETTO DA VISITA

E le fragranze? Anche qui la scelta dice molto di te, perciò non sottovalutare mai il profumo del tuo deodorante. Se ami la vitalità e vuoi sentirti energica, scegli note fresche e agrumate. Se invece preferisci un tocco più elegante e femminile, le fragranze fiorite o talcate sono un must intramontabile. E se vuoi discrezione assoluta? Nessun problema: **esistono deodoranti senza profumo**, perfetti per le pelli sensibili o per chi non vuole interferenze olfattive con il proprio eau de parfum.

## LA PRIMA DISTINZIONE

Partiamo dalle basi: **deodorante e antitranspirante non sono la stessa cosa**. Questa prima distinzione è fondamentale, perché non tutti i prodotti che trovi sugli scaffali hanno lo stesso scopo. Il deodorante classico si limita a contrastare i cattivi odori, neutralizzando i batteri che li causano. L'antitranspirante invece fa un passo in più: contiene sali di alluminio che

riducono la sudorazione, regalando una sensazione di asciutto più a lungo. Se sudi molto o fai sport intensi, l'antitranspirante può diventare il tuo migliore compagno.

Se invece non hai grandi problemi di sudorazione e la tua priorità è sentirti fresca e profumata senza modificare i naturali processi del corpo, allora un deodorante tradizionale, magari arricchito con estratti naturali, è più che sufficiente.

## SCEGLILO SU MISURA PER IL TUO STILE DI VITA

Il deodorante perfetto non esiste in assoluto, ma esiste quello giusto per te. Se sei una sportiva e passi molto tempo tra corsa, palestra e yoga, punta su prodotti studiati per resistere al sudore intenso e, se possibile, anche all'acqua, così non rischi di rimanere scoperta a metà allenamento. Se hai la pelle delicata, evita formule con alcol o ingredienti aggressivi e cerca quelle con aloe vera, camomilla o altri estratti lenitivi. Se invece strizzi l'occhio alla sostenibilità, tranquilla perché in commercio esistono anche deodoranti solidi, ricaricabili o con packaging eco-friendly, che ti permettono di fare una scelta più green senza rinunciare alla protezione.



**NIVEA**

RAFFORZA

# LA DIFESA

DELLA PELLE CONTRO LE IRRITAZIONI

Nuova linea **DERMA CONTROL**  
con Acido Ialuronico Puro

**NOVITÀ**

**72H**

PROTEZIONE  
DA **SUDORE**  
E **ODORE**



**+ VITAMINA B5**

**+ VITAMINA E**

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



Il nostro lookmaker ci svela tecniche e abbinamenti sorprendenti per esaltare gli occhi e rendere il tuo sguardo... davvero irresistibile!

# Matita + mascara: IL DUO PERFETTO

**S**e c'è un duo inseparabile nel trucco occhi, questo è senza dubbio la combo matita e mascara. Ma attenzione, non basta tirare due righe e passare il pennello! «La matita e il mascara possono trasformare completamente lo sguardo, ma il segreto è **sapere come abbinarli sia nei colori sia nella tecnica di applicazione**», ci spiega Luigi Rizzello, noto lookmaker. E allora, preparati a giocare con sfumature, contrasti e piccoli trucchi da esperta.

## IL PRIMO PASSO PER STUPIRE

«Non limitarti al nero classico, osa con marroni caldi, blu elettrico o verdi intensi», suggerisce il nostro esperto. L'abbinamento matita-mascara può seguire due vie: **tonalità simili per un effetto armonico o colori a contrasto per un look più deciso e originale**. Per esempio, una matita blu notte con mascara nero enfatizza lo sguardo senza esagerare, mentre una matita color cioccolato con mascara bronzo dà un effetto naturale, ma luminoso, perfetto per il giorno. Se ami il trucco più audace, prova a combinare matita colorata con mascara colorato: «Arancio con viola o verde smeraldo con blu possono sembrare pazzi a prima vista, ma se dosati bene sono esplosivi e super trendy», conferma Rizzello. L'importante è non strafare: «Se la matita è molto accesa, meglio un mascara più soft, mentre con matite neutre puoi osare un mascara più intenso o volumizzante».

Con il nero vai sul sicuro, ma puoi osare anche con il colore!

## LE REGOLE D'ORO

La matita può trasformare lo sguardo in mille modi a seconda di dove la metti. «Dentro la rima interna per definire lo sguardo, sopra l'occhio per allungare la linea, sotto per intensificare», dice Rizzello. Ok, ma come si fa? Tranquilla, abbiamo chiesto al lookmaker di essere più specifico! Partiamo dalla rima interna: applica la matita qui rende lo sguardo più intenso e profondo, ma attenzione: «Se scegli un colore chiaro, tipo bianco o nude, l'effetto è allargante e luminoso, mentre la matita nera **applicata nella rima inferiore tende a rimpicciolire lo sguardo**», suggerisce l'esperto. Sotto l'occhio, invece, appena sotto le ciglia, dona intensità e carattere. Se poi la sfumi leggermente verso l'esterno, l'occhio appare più allungato, profondo e magnetico, un po' con quell'effetto "cat eye", ma in versione soft. «Non tirare troppo la riga, sfumala con un pennello piccolo per evitare l'effetto "segno forte"», consiglia. E sopra l'occhio, appena sopra le ciglia superiori? È il grande classico del trucco occhi ed è la linea che allunga lo sguardo. «Puoi fare un tratto sottile per un look naturale o più spesso per un effetto drammatico», aggiunge Rizzello. Occhio, però, perché anche qui ci sono regole da rispettare: «Se metti matita sopra e sotto, scegli colori coordinati, altrimenti rischi confusione», sottolinea il lookmaker.



# deBBY

girls know why

## perfectGIFT COLLECTION

*Make-up da indossare,  
ironia da collezionare!*

**ESSENZIALI PER IL TUO BEAUTY,  
IRRISISTIBILI COME REGALO!**

*Perfect Match.  
Perfect Gift.*



## Una combo per ogni occasione

- **Giorno:** matita marrone chiaro o grigio + mascara marrone per un look delicato
- **Sera:** matita nera intensa + mascara nero volumizzante per un effetto magnetico
- **Eventi speciali:** matite colorate + mascara tono su tono o a contrasto per stupire senza esagerare



### COMPLETA IL LOOK

Il mascara non è solo un compagno della matita, ma il suo migliore alleato. «Il mascara apre l'occhio, definisce le ciglia e completa il look», spiega il nostro esperto. **Qui puoi giocare con lunghezza, volume o curvatura**, a seconda dell'effetto che desideri. Le nostre combo preferite? Mascara volumizzante + matita intensa sopra l'occhio = sguardo da red carpet! Mascara allungante + matita sfumata sotto = effetto occhi grandi e luminosi. Mascara colorato + matita neutra (beige, marrone chiaro o anche color

burro) lungo la rima interna o come contorno delicato = dettaglio glamour e moderno. Insomma, sfuma, mischia, osa! E non dimenticare che la matita non deve essere perfettamente lineare: «Sfumala leggermente con un pennellino o con il dito per un effetto soft e moderno», consiglia Luigi Rizzello. Anche il mascara può essere stratificato: prima uno strato leggero per definire, poi un secondo per il volume. «Il trucco occhi è gioco e sperimentazione - afferma il nostro lookmaker - Non avere paura di mescolare colori, spessori e applicazioni: il tuo sguardo, in fondo, può raccontare mille storie diverse».



### ARMONIZZA, SFUMA, DEFINISCI

*Per valorizzare lo sguardo bastano matita e mascara, è vero. Ma occorre usarli in modo mirato a seconda della forma dell'occhio.*

Se è piccolo, illumina la rima interna con una matita color burro e completa con un mascara volumizzante che apre lo sguardo. Gli occhi rotondi acquistano armonia con una matita scura sfumata verso l'esterno e un mascara definito che allunga. Se l'occhio tende all'ingù, lavora la sfumatura verso l'alto nell'angolo esterno e applica più mascara sulle ciglia finali. Al contrario, con occhi all'insù, meglio tracciare linee morbide e distribuire il mascara in modo uniforme. Infine, per quelli incappucciati, niente segni marcati: basta una matita infracigliare ben sfumata all'insù, tanto mascara per aprire lo sguardo e rigorosamente l'ombretto sfumato a palpebra piena.



**DEBORAH**  
MILANO

**24 ORE INSTANT  
MAXI VOLUME**  
CON CERAMIDI

EFFETTO MAXI-VOLUME  
LUNGA TENUTA

**NUOVI COLORI**

**ELECTRIC BLUE**

**CHOCOLATE BROWN**

**NUOVA FORMULA**

**EXTRA BLACK**

CON COMPLESSO DI  
**PIGMENTI ULTRA NERI**

# Due prodotti, cinque minuti:

## IL TRUCCO EXPRESS È SERVITO!

Quando la vita accelera, il make up spesso finisce in fondo alla lista. Ma sentirti bella ogni giorno è un piccolo lusso a cui non dovresti mai rinunciare



### IL FONDOTINTA? UNA BACCHETTA MAGICA!

La base è tutto e il fondotinta fluido è il tuo supereroe: uniforma l'incarnato, attenua le occhiaie e regala quell'aria riposata che magari non senti affatto. Sceglilo uno leggero, che si passi in un attimo e resista per ore. Non devi stenderlo alla perfezione: con le dita fai prima e il risultato è naturale. Il calore della pelle, inoltre, lo fonde subito e non servono pennelli. Non hai tempo? Concentrati solo sulla zona T (fronte, naso e mento) e sulle occhiaie: **bastano davvero due tocchi per sembrare riposata** anche dopo una notte movimentata. Il resto può aspettare, basta avere l'accortezza di sfumarlo per non mostrare segni netti tra una zona e l'altra. Bonus extra: se il fondotinta contiene un pizzico di idratazione o protezione solare, hai fatto bingo! E se scegli una formula con vitamina C o acido ialuronico, ti prenderai cura anche della pelle!



### IL ROSSETTO LIQUIDO È IL GRANDE PROTAGONISTA

Non sottovalutare mai il potere di un rossetto liquido. Con un solo gesto illumina il viso, dona personalità e ti fa sembrare subito "messa a posto". E la cosa fantastica è che dura ore senza ritocchi, non sbava e regala subito carattere al viso. Insomma, è il vero protagonista del tuo make up express. Per i giorni "superwoman" osa con un rosso fuoco o un fucsia vibrante: se scegli un tono acceso, inoltre, nessuno noterà che non hai messo altro! Per i giorni in cui vuoi solo sembrare elegante senza strafare, scegli un nude o un rosa cipria: sono tonalità eleganti e avrai un look curato e chic senza sforzo. Ricordati: **il colore sulle labbra è la tua firma**, e parla di te prima ancora delle parole.

### LA COMBO VINCENTE

Alla fine, la regola è chiara: fondotinta per uniformare, rossetto liquido per illuminare. **E con due mosse sei pronta ad affrontare il mondo.** Perché sì, ottobre è caotico, ma questo non significa che devi smettere di sentirti bella. Il make up express è la tua coccola veloce, il tuo modo di dire: «Ci sono anch'io, e valgo la pena». E se hai giusto mezzo minuto in più, aggiungi un velo di mascara: lo sguardo si apre e l'effetto finale è da "sono pronta per conquistare il mondo". Di minuti in più ne hai due? Allora un tocco di blush pesca o rosato sulle guance darà quell'effetto salutare che ringiovanisce al volo. Non serve altro per un look fresco, radioso e super naturale.



### IL KIT DI EMERGENZA

Vuoi davvero sopravvivere alle giornate più piene? Prepara un mini kit di emergenza da tenere sempre con te: rossetto liquido, specchietto, salviettine opacizzanti e un campioncino di profumo. Sarà il tuo alleato invisibile per affrontare qualsiasi situazione: dalla riunione dell'ultimo minuto ai meeting scolastici fino all'aperitivo o al caffè al volo con un'amica.



**deBBY**  
girls know why

**liquid KISSES DUO**  
**VINYL LIPSTICK**  
ROSSETTO VINILICO IN 2 STEP

1

**ROSSETTO LIQUIDO**  
**FINISH MAT**

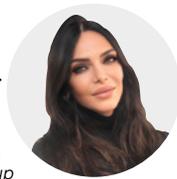
2

**TOP COAT TRASPARENTE**

**EFFETTO VINILICO**  
**LONG LASTING**  
**NO TRANSFER**

*Vinyl vibes,  
kiss-proof style*





# Capelli nuovi in poche mosse: il colore fai-da-te che svolta il tuo look

Spray, a breve durata, balayage casalinghi... ti sveliamo tutti i prodotti smart e gli step giusti per rendere la tua chioma impeccabile e luminosa

**V**uoi dare una svolta al tuo look senza passare dal parrucchiere?

O magari sogni una chioma luminosa che sembri uscita dal salone, ma senza muoverti dal bagno di casa? Noi ti guidiamo tra le tipologie di colorazioni per capelli e i segreti per applicarle al meglio: vedrai che ottenere un risultato da urlo è **più semplice di quanto immagini**. E con i consigli smart di Claudia Ferri, hairstylist amata dai vip, svolti definitivamente!



"Giocare con le sfumature è più semplice di quanto immagini"

## TEMPORANEO: LA COCCOLA CHE VA VIA CON LO SHAMPOO

Trovi le tinte in spray, mousse, mascara, shampoo riflessanti o maschere colorate. Si applicano direttamente sui capelli asciutti o bagnati (dipende dal prodotto) e **durano da 1 a 3 lavaggi**. Ottime per un festival, una festa o un weekend speciale o semplicemente per provare come ti starebbe quel tipo di colore, perché ti permettono di giocare con la chioma senza vincoli né timori. E se sbagli tono, nessun problema: basta lavarli a fondo e torni come prima!

**Il consiglio di Claudia Ferri:** «Applicale solo sulle punte o su ciocche sparse per un tocco più pop».

## SEMIPERMANENTE: IL COMPROMESSO PERFETTO

Vuoi qualcosa di più duraturo, ma non definitivo? Allora scegli il semipermanente: **dura circa 6-8 settimane**, non contiene ammoniaca e lascia i capelli morbidi e lucidi. Si applica su tutta la chioma come una crema, copre bene i primi capelli bianchi, dà riflessi intensi e lascia i capelli super lucidi. Si scarica gradualmente, così non avrai la ricrescita netta che ti obbliga al ritocco immediato.

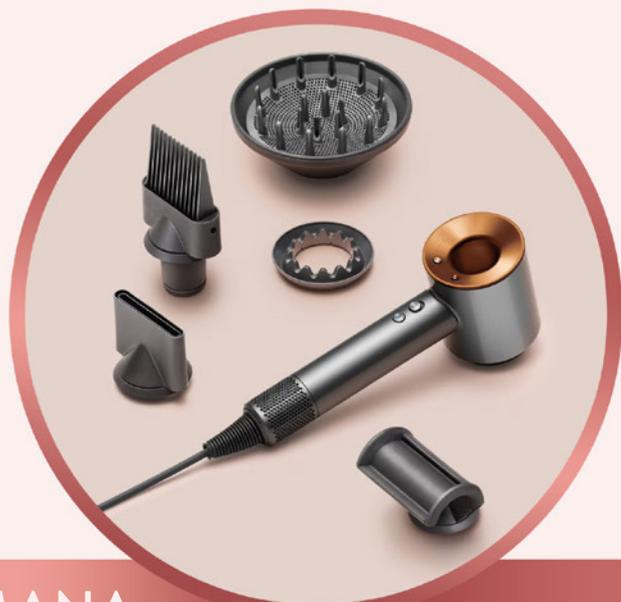
**Il consiglio di Claudia Ferri:** «Usa le tinte semipermanenti se sei alle prime armi o se vuoi ravvivare il tuo colore naturale senza cambiare radicalmente».

## STEP BY STEP: APPLICAZIONE SENZA ERRORI

Dividi i capelli in quattro sezioni, inizia dalle radici e distribuisce la tinta con un pennello o con l'applicatore del flacone. Se devi solo coprire la ricrescita, concentrati lì. Per uniformare le lunghezze, applica il prodotto solo negli ultimi 5-10 minuti. E non dimenticare di massaggiare bene prima del risciacquo, così il colore si stende uniformemente.

ACQUISTA  
2 PRODOTTI  
A SCELTA

TRA COLORAZIONE  
PER CAPELLI  
E/O STYLING



IN PALIO OGNI SETTIMANA

**3** ASCIUGACAPELLI  
PROFESSIONALI



**ROOT  
RETOUCH**

Per partecipare conserva lo scontrino e registrati su [concorsi.donnad.it](https://concorsi.donnad.it) completando la procedura. Concorso valido dal 01/10/2025 al 31/12/2025. Regolamento completo con lista prodotti oggetto della manifestazione su [concorsi.donnad.it](https://concorsi.donnad.it). Montepremi complessivo €17.511,00 iva inclusa.

Ogni consumatore potrà vincere massimo 1 premio instant-win per tutta la durata del concorso. Immagini a scopo illustrativo.

**PERMANENTE: LA SCELTA CHE RESTA**

Qui si gioca sul serio! La tinta permanente è quella "classica", con ammoniaca e ossidante: penetra in profondità nel capello e copre anche i bianchi più ostinati.

**Il colore dura a lungo, fino a 6-8 settimane**, ed è una scelta vincente se vuoi cambiare look radicalmente o mantenere sempre la tua nuance impeccabile. Si applica prima sulle radici e si lascia agire, come da istruzioni che trovi sulla confezione; poi si mette anche sulle lunghezze negli ultimi 10 minuti. L'unico "contro"? La ricrescita va gestita con ritocchi regolari ogni 4-6 settimane.

*Il consiglio di Claudia Ferri: «Se sei indecisa tra due tonalità, scegli sempre la più chiara: scurire è facile, schiarire molto meno!».*

**BALAYAGE E COLPI DI SOLE: COME DAL COIFFEUR**

Non solo tinta piena! Se ami un effetto più naturale e luminoso, puoi osare con tecniche come balayage, shatush o colpi di sole. Vuoi un effetto da salone? Esistono kit appositi con spazzoline che rilasciano il prodotto solo su alcune ciocche, simulando la tecnica del parrucchiere. Danno luminosità e movimento, ma **attenzione: richiedono un po' di manualità** e vanno usati solo se hai dimestichezza.

*Il consiglio di Claudia Ferri: «Se è la tua prima volta, prova sulle punte: più facile da gestire... ed eventualmente tagliare».*

**I TRUCCHI DA PRO PER UN RISULTATO WOW**

Metti un velo di crema lungo l'attaccatura per non macchiarti la pelle. Usa una cuffia per mantenere il calore e favorire la penetrazione del colore. Risciacqua finché l'acqua non diventa limpida e applica sempre il balsamo incluso nella confezione: è quello che regala la lucentezza da parrucchiere.

**BRILLANTEZZA NO STOP**

Dopo la tinta, usa shampoo e maschere specifiche per capelli colorati: aiutano a mantenere il riflesso più a lungo e proteggono la chioma dallo sbiadimento. E ricorda: meno piastra e phon bollente usi, più brillante resterà la tua nuova nuance.

**RIFLESSANTI, GLOSS E TONER: LA MAGIA DELLA LUCE**

Non sono vere e proprie tinte, ma trattamenti che intensificano i riflessi, ravvivano il colore e lucidano i capelli. Ebbene sì, ormai esistono anche kit fai-da-te che ti aiutano a ottenere quelle sfumature glam che di solito si vedono solo in salone. **Durano circa 3-4 settimane** e non creano ricrescita visibile. Si applicano come una maschera dopo lo shampoo, lasciandoli agire per 5-20 minuti.

*Il consiglio di Claudia Ferri: «Vuoi capelli sempre freschi e brillanti? Allora punta su questi prodotti, che sono l'ideale tra una tinta e l'altra per mantenere la chioma sempre luminosa e bella».*

# BIOPPOINT



## EXTREME REPAIR

LA **BELLEZZA** DEI CAPELLI  
HA UNA **NUOVA FORMULA**

**+50%** DI RIPARAZIONE MOLECOLARE  
EFFICACIA PROVATA DOPO UN SOLO TRATTAMENTO\*

Programma Extreme Repair: Trattamento Pre-Shampoo, Shampoo, Maschera, Latte e Siero Concentrato.

\*Test strumentali (Extreme Repair Shampoo, Maschera e Latte) rispetto all'utilizzo di un solo shampoo neutro.

A close-up portrait of a young woman with light brown hair pulled back, smiling warmly. Her right hand is raised to her face, with her fingers gently touching her cheek and eye area. She is wearing a white strapless top. The background is plain white.

# VISO AL TOP IN TRE MOSSE

Detersione, idratazione e maschere: una routine semplice e mirata per liberare la pelle da stress e smog, prevenire i segni del tempo e regalarti un aspetto più giovane e luminoso ogni giorno

**L**a pelle del viso è un po' come il tuo biglietto da visita: racconta chi sei, come vivi, quanto dormi e pure cosa mangi. È lei che assorbe stress, smog e nottate insonni, ma è anche la prima a ringraziarti se ti prendi cura di lei. Dimentica la solita lista infinita di prodotti che finiscono in fondo al cassetto: oggi vogliamo parlarti di una **routine semplice, divertente e super efficace**, fatta di pochi step fondamentali. Si parte con la detersione, si continua con le creme anti-età e si completa con le coccole extra delle maschere viso. Pronta?

## IL SUGGERIMENTO EXTRA

Non solo creme e maschere: anche ridurre lo stress aiuta la pelle a restare luminosa e giovane. Relax e sonno di qualità sono veri trattamenti di bellezza naturali.

# NOVITÀ

MADE  
WITH LOVE  
IN ITALY



## DOPPIA DETERSIONE

# FRIA

# korean beauty

### la tua pelle parla



OLIO  
STRUCCANTE

BURRO  
STRUCCANTE



MOUSSE  
DETERGENTE





A OGNUNA IL SUO!

### CON LA DETERSIONE, TI DICI "TI AMO"

Lavarsi la faccia non è solo acqua e sapone, anzi: scegliere il giusto detergente è come trovare l'amica che ti capisce sempre. La mattina serve a eliminare il sebo notturno e a preparare la pelle al make up e alla crema, la sera diventa un vero rito di liberazione: via trucco, inquinamento e stress della giornata. Se hai la pelle secca, vai di latte detergente o balsamo oleoso, se sei più "pelle mista" punta su mousse o gel freschissimi, mentre per la pelle grassa i detergenti purificanti sono una manna dal cielo. Non dimenticare mai la doppia detersione: prima olio o burro struccante per sciogliere tutto, poi detergente schiumogeno per pulire in profondità. Ci vuole un minuto in più, ma la tua pelle ti farà l'applauso. Una postilla: abbiamo detto schiumoso, sì, ma non troppo, altrimenti rischi di compromettere la barriera cutanea! **Quanto all'acqua, preferiscila tiepida, mai bollente**, per preservare l'equilibrio della pelle e non danneggiarla. E, dopo la detersione, usa un tonico riequilibrante per riportare il pH in equilibrio e affinare i pori.



IDRATA E ILLUMINA

### CREME ANTI-ETÀ, LA MAGIA CHE FUNZIONA DAVVERO

Non serve aspettare i 40 per pensare alle rughe: le creme anti-età sono valide alleate già dai 25 anni in su, quando la pelle inizia pian piano a rallentare la produzione di collagene. La regola d'oro è una: prevenire è meglio che curare. Le texture oggi sono leggere, profumate e si assorbono in un lampo, niente più effetto "maschera di cera" di una volta. Ma cosa devi cercare nell'etichetta? Quali sono gli ingredienti top? Acido ialuronico per idratare e rimpolpare, vitamina C per illuminare e combattere i radicali liberi, collagene idrolizzato per densificare e ridensificare l'epidermide, retinolo per stimolare il rinnovamento cellulare e peptidi per dare un vero colpo di freschezza: quelli rilassanti, infatti, come per esempio GABA, riducono le rughe da tensione. **Ricordati sempre la protezione solare al mattino**, soprattutto se usi il retinolo: derivato della vitamina A, quest'ingrediente è un super-eroe dell'anti-age perché stimola il rinnovamento cellulare e la produzione di collagene. Ma proprio perché accelera il turnover delle cellule, rende la pelle più sottile e sensibile ai raggi UV. Risultato? Se lo usi senza protezione solare puoi ritrovarti con arrossamenti, macchie, irritazioni o addirittura peggiorare l'invecchiamento cutaneo che stavi cercando di prevenire. E allora, schermati a dovere e la tua pelle sarà felice e protetta. Un piccolo trucco: applica la crema anti-età anche su collo e décolleté, perché anche lì le rughe sono sempre in agguato!

### MASCHERE VISO, IL PARTY TIME DELLA SKINCARE

E adesso parliamo di loro, le maschere viso: la coccola extra che trasforma un martedì qualunque in una mini spa day casalinga. Ci sono quelle in tessuto, perfette quando hai zero tempo, ma vuoi un effetto wow in dieci minuti (alcune contengono ingredienti top come acido ialuronico, estratti vegetali, fitoretinolo, zenzero, argan, uva); quelle in crema, ideali da spalmare la sera mentre guardi la tua serie preferita; e le maschere peel-off, divertenti e super detox, che regalano la soddisfazione di staccarle come un film trasparente. Il trucco è **sceglierle in base a quello che ti serve in quel momento**: idratante se la pelle tira, purificante se hai qualche brufolletto in agguato, illuminante se vuoi brillare come dopo un weekend intenso. Non serve farle tutti i giorni, basta una o due volte a settimana per dare alla tua pelle quella carica in più: l'ideale è farla subito dopo l'esfoliazione per amplificare gli effetti degli attivi. Ah, e non pensare che siano solo un vezzo: le maschere sono veri concentrati di attivi che potenziano la tua routine. Bonus: sono anche perfette da fare in compagnia con un'amica tra risate e selfie.



IN TESSUTO, RICCA DI ATTIVI

## LA COSTANZA È IL VERO BEAUTY SECRET

Non c'è pozione magica né prodotto miracoloso se poi lo usi una volta sì e cinque no. La pelle ama la regolarità: meglio una routine semplice, ma fatta tutti i giorni, che dieci prodotti dimenticati. Trova quei tre alleati che ti piacciono, che hanno una texture che ti fa dire "wow" appena li spalmi, e vedrai la differenza.

Trasforma i tuoi momenti beauty in veri rituali: una maschera, una tazza di tè, un po' di respirazione profonda e la tua musica preferita. Riduci lo stress e la pelle ti ringrazia con più luminosità e bellezza.

# CLINIANS

CLINICA DELLA BELLEZZA



## LA TUA PELLE HA SETE DI BELLEZZA.

Intense A Lifting Rughe di Clinians, con Acido ialuronico, giorno dopo giorno dona al tuo viso un aspetto più giovane, levigato e dai contorni ridefiniti, grazie alla sua azione volumizzante e ricompattante. Finalmente, nella tua Beauty Routine, un trattamento mirato che aiuta a combattere i segni del tempo.





# PREVENZIONE *con serenità*

Ottobre Rosa ci ricorda l'importanza dei controlli al seno: affrontarli con consapevolezza e fiducia aiuta a trasformare l'ansia in un gesto di cura verso se stesse



**P**arlare di prevenzione del tumore al seno non è mai semplice: è un tema che porta con sé paure, ricordi e preoccupazioni che toccano tutte le donne, direttamente o indirettamente. Eppure, affrontarlo con serenità è fondamentale. Ottobre, il mese dedicato a questa prevenzione, può diventare l'occasione per trasformare l'ansia in consapevolezza e per **prenderci cura di sé in modo attivo e gentile**. In queste pagine, la dottoressa Fulvia Tramontano ci aiuta a guardare a controlli e diagnosi con uno sguardo più equilibrato, ricordandoci che accanto alle cure mediche anche il nostro atteggiamento interiore può fare la differenza.

«Siamo nel mese della prevenzione del tumore al seno - Ottobre Rosa, riconosciuto a livello internazionale - e ogni donna si accosta anche soltanto all'idea con apprensione. Tutti abbiamo sentito tanti casi diretti o qualcuno che ce ne ha parlato o persone celebri, e subito l'argomento ci pone in allerta.

Le più avvedute, se hanno saltato qualche periodica cadenza di controlli, si affrettano a fissare gli appuntamenti di screening, ben sapendo l'importanza determinante del tempismo per la prevenzione. Per alcune donne è già panico, mentre per altre si sviluppa una più cauta reazione emotiva non precipitosa. **Affrontare questa paura con il giusto atteggiamento psicologico** è fondamentale

per prendersi cura di sé in modo consapevole e sereno. Qui entrano in gioco le differenze psicologiche individuali perché alcune donne si sentono in tensione, già in agitazione al solo pensiero di sottoporsi a una mammografia preventiva, o di recarsi dal ginecologo per parlarne.

“ALCUNE DONNE VIVONO GLI ESAMI  
CON TENSIONE, ALTRE CON MAGGIORE  
SERENITÀ”



I PROVENZALI

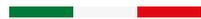
BIO

NATURALE.  
BIOLOGICO.  
SOSTENIBILE.

La natura ci insegna il rispetto per la vita. Un principio che ci guida tutti i giorni nella realizzazione dei nostri cosmetici. La **Linea Biologica Certificata all'Olio di Argan** rispetta te e la tua famiglia, senza compromessi, grazie a selezionati ingredienti vegetali e di origine vegetale, provenienti da agricoltura biologica.

Da oggi **I Provenzali** ti danno una garanzia in più: nasce **Cosmetico Sostenibile™** che significa materie prime di qualità, filiera d'origine tracciata, dignità del lavoro, rispetto dell'ambiente e tutela degli animali.

COSMETICO  
SOSTENIBILE™



Quasi tutte in realtà conoscono questa tensione, perché ci si avvicina a una diagnosi che potrebbe provocare forte angoscia nei casi in cui sia infausta. E poi ci sono i casi in famiglia, o tra le conoscenze, di interventi chirurgici, o di terapie pesanti.

Ma non per tutte le donne occuparsi delle visite di prevenzione, prenotarle, sottoporvisi, è fin da subito fonte di preoccupazione. Come fanno a trovare un atteggiamento interiore più "leggero", se vogliamo dire così, accostandosi in prima persona a reparti ospedalieri o di strutture sanitarie il cui solo nome spaventa tanto?

Ci riescono meglio quelle persone abituate ad affrontare le varie richieste della vita un passo alla volta. E non è un banale modo di dire. **Occorre non saltare subito a conclusioni infuiste** o pensieri catastrofici, se nessun medico specialista ancora non ci mette in allarme.

Sono davvero tante le mammografie e visite senologiche che si concludono con un gran respiro di sollievo, perché abbiamo fatto la nostra parte, il nostro primo passo di prevenzione e il referto ci fa stare tranquille.

Di fronte a diagnosi preoccupanti, che preludono a periodi lunghi di cure, esami ulteriori, quando non a interventi invasivi, come si fa a restare moderatamente tranquilli? Sembra l'invito a un paradosso, eppure la conoscenza che oggi abbiamo delle reazioni della mente a notizie gravi ci conforta su una

cosa: se riusciamo a mettere un po' di tregua e di quiete tra i nostri pensieri, possiamo solo aumentare le possibilità del corpo di avviare processi di guarigione complessi.

Ogni organismo, ricordiamolo, tende biologicamente ad attivare immediatamente ogni possibilità fisiologica disponibile per fronteggiare qualsiasi accidente lo colpisca, e non si vuol dire con ciò che automaticamente guarirà da ogni male.

È realtà di scienza, tuttavia, che se riusciamo a non ostacolare i processi riparativi con un proliferare di stress aggiuntivo, dato da fosche previsioni sugli eventi, **il corpo farà tutto ciò che è in suo potere per arginare malattie anche gravi.**

Diventa decisamente necessario attivare una sorta di alleanza amichevole con il proprio corpo, con la sua ininterrotta attività di rigenerazione; se al contrario avviamo pensieri orientati negativamente, ricordiamo che non si tratta solo di pensieri astratti

privi di conseguenze. Infatti qualsiasi pensiero si produce in base a complessi processi chimici, biologici, ormonali che rendono possibile pensare. Il pensiero stesso, in un processo biunivoco circolare, ha capacità di essere attivo sui processi del corpo. Non si vuol dire che "attivo sui processi del corpo" sia la soluzione magica, ma è certo che abbia la sua parte di incidenza, dunque perché non sfruttarla? Non pensiamo a miracoli né a guarigioni prodigiose, ma più semplicemente appartiene al corpo la possibilità di influenzare i pensieri e viceversa, questo per i correlati psico-biologici e fisici che si accompagnano all'attività del pensiero umano.

Semplificando molto, ricordiamo solo di non attivare pensieri negativi o catastrofici e non solo in questa occasione, ma in ogni situazione della vita. Invece è di aiuto accompagnare e influenzare le reazioni del corpo con **pensieri di fiducia, di speranza, di pace, di accettazione**».



**“È NECESSARIO ATTIVARE UN'ALLEANZA AMICHEVOLE CON IL PROPRIO CORPO”**

## 5 CONSIGLI PER AFFRONTARE LE VISITE DIAGNOSTICHE

1. Sostituisci il pensiero: "E se trovano qualcosa?" con: "Meglio sapere e agire in tempo".
2. Resta sui fatti, non stiamo andando a cercare un problema ma ad assicurarci che tutto stia andando bene.



3. Ricorda che la breve scomodità dell'esame è un piccolo prezzo per una grande tranquillità.
4. È normale provare ansia o paura, ma puoi vederlo come un check-up per la salute, come si controllano i denti o la vista.
5. Parlane con chi vuoi, spesso condividere il pensiero: "Ho un po' di paura per questa visita", ha un potere rasserenante.

# CERA di CUPRA®



*Nuove ricette di miele*

# ILENIA PASTORELLI



## La diva che non sapeva di esserlo

Carisma, ironia e coraggio: l'attrice romana è la star della porta accanto che ha conquistato il cinema italiano

**C'**è qualcosa di follemente autentico in Ilenia Pastorelli. Uno scintillio negli occhi che non è solo charme romano, ma la brillantezza tagliente di chi ha imparato a cavarsela da sola. Quando la incontri – dal vivo o sullo schermo – non puoi fare a meno di pensarla come un mix esplosivo tra la diva anni '60 che non sapeva di esserlo e la ragazza di borgata con la risposta pronta. Non le serve il vestito giusto per essere glamour: è glamour perché è vera. E in un mondo che ama i filtri, lei resta ruvida, ironica, purissima.



**Ilenia Pastorelli (39)**, nel 2016 ha vinto il David di Donatello come migliore attrice protagonista per la sua interpretazione in "Lo chiamavano Jeeg Robot".

### L'INFANZIA E GLI ESORDI

Nata la notte prima di Natale del 1985, a Roma, Ilenia è cresciuta tra Torre Angela e la Magliana. Un'infanzia che non profuma di palcoscenico, la sua, ma di battaglie quotidiane. La danza classica è arrivata, però, prestissimo: l'Accademia Nazionale l'ha accolta quando aveva appena otto anni. Sogni di tutù, sì, ma anche ore e ore di sacrifici, con le ginocchia rotte e le dita sanguinanti. «Io alle prove arrivavo in autobus con le calze bucate, mentre le altre

erano figlie di ambasciatori», ha raccontato a *Belve* con quella voce roca che sa di verità e di notti insonni. La vita però è imprevedibile, e Ilenia ha capito presto che la rigidità del mondo accademico non faceva per lei. Abbandonata la danza, si iscrive a Giurisprudenza, ma tra codici e leggi non ci resta molto. Il palcoscenico della sua vita la aspetta da un'altra parte... E così, nel 2011, arriva l'imprevedibile: *Grande Fratello*. Dodicesima edizione. **Lei entra nella Casa come outsider e ne esce da regina pop.** Ironica, intelligente, contro-

corrente. Nessuna strategia, nessun personaggio: solo Ilenia, nuda e cruda. È lì che l'ha notata Nicola Guaglianone, lo sceneggiatore di *Lo chiamavano Jeeg Robot*. Lui la vede, la studia, la "sgama", come dice lei. Qualche anno dopo, le ha chiesto un provino. Ilenia ha accettato di farlo... salvo poi scoppiare a

piangere per l'ansia. «Non sapevo nemmeno come si recitava. Ma ho capito che stavano cercando me, non un'attrice», ha raccontato. Ed è così che è nata Alessia: fragile, dolente, dolcissima. Una ragazza che crede nei supereroi, perché la realtà fa troppo male per affrontarla senza una favola.

## UNA NUOVA MUSA

Quel ruolo la consacra. Grazie a esso **ha vinto il David di Donatello come miglior attrice protagonista**, e lo ha fatto al suo primo film. Boom! Il cinema italiano scopre una nuova musa. Ma guai a chiamarla star: «Faccio l'attrice, non la finta intellettuale», ha detto sorridendo in una delle sue interviste. Anzi, più che sorridendo: con quell'espressione un po' da marziana lucida che l'ha resa irresistibile. E da lì non si è più fermata. Verdone l'ha chiamata per *Benedetta follia*, dove le ha affidato il ruolo di Luna, una commessa sexy, scorretta, tenerissima. Lei è entrata nel film come una folata di vento, rubando la scena e il cuore. «Carlo è uno che sa vedere oltre. Mi ha voluto vera, senza trucco, mi ha detto: "Fai come parli tu". E io l'ho fatto», ha raccontato con affetto sincero nei confronti di Verdone. Ma non si è limitata alla commedia: nel 2022 ha accettato la sfida di Dario Argento e si è calata nei panni di una prostituta diventata cieca in *Occhiali neri*. Un film cupo, viscerale. «Girare da cieca è stato devastante, non potevo guardare nessuno negli occhi. Ho pianto tutti i giorni», ha ammesso.

## LUCI E OMBRE

Nel frattempo, tra una première e un set, la sua vita è rimasta però quella di una donna normalissima, seppur con un mondo tutto suo. Vive da sola da anni, con un gatto, e non ama raccontare troppo del suo privato. Non è fidanzata, non lo è quasi mai. «Non mi sono mai sentita adatta alle relazioni. Non so se è un problema mio o degli altri, però finisce sempre che scappo», ha confessato in un'intervista. Non ha tatuaggi («mi

fanno schifo gli aghi», ha detto) e ha una passione segreta per la techno anni '90. Da ragazza faceva la DJ nei locali, e ancora oggi non esclude un ritorno alla consolle. Ma dietro il carisma e la battuta pronta, c'è anche un lato oscuro. Quel-

lo che ha vissuto sulla sua pelle, quando uno stalker la perseguitava: «Mi lasciava biglietti, mi aspettava sotto casa, era ossessivo. E io non sapevo come difendermi», ha raccontato con coraggio. Ha parlato di quanto sia difficile, per una donna, far va-



**L'attrice**  
ha anche  
condotto, con  
*Amadeus*, il  
"Suzuki Music  
Party" sul Nove,  
nel settembre  
2024.

## CURIOSITÀ

- Ama le moto e le auto da corsa.
- Ha dichiarato di essere attratta dagli uomini più "chiusi" e "nerd".
- È del segno del Capricorno.
- In passato, ha avuto una relazione con Rudolf Mernone, conosciuto durante la sua partecipazione a *Grande Fratello*.
- Non solo attrice ma anche cantante: ha infatti interpretato *La Ballata di Hiroshi*.

“NON MI SONO  
MAI SENTITA  
ADATTA ALLE  
RELAZIONI”

lere la propria voce quando la violenza non lascia lividi, ma segni invisibili.

## PALADINA DELLE DONNE

Oggi Ilenia è una voce sempre più chiara nel dibattito sulla parità di genere. Al *Festival di Taormina* ha detto: «Noi donne dobbiamo imparare a dire di no. E a farlo con orgoglio. Se non mi pagano, io non esco di casa. Il bonifico prima, grazie». Una frase che ha fatto il giro dei social, trasformandola in icona femminista sui generis. Niente prediche, solo concretezza e dignità. Eppure, la vera rivoluzione di Ilenia è non prendersi mai sul serio. È una che non ha problemi a dirti che fa yoga «solo per le stories», è una che ha smesso di fare shopping compulsivo perché «compravo solo cavolate». Insomma, mentre tutte vogliono sembrare perfette, lei **si concede il lusso di essere sbilenco, onesta, senza filtro**. E forse è proprio questo che ce la fa amare: Ilenia non è una diva, è un personaggio da romanzo urbano. Una che si è inventata da sola, senza padrini, senza cliché. Una che ha imparato a brillare anche quando il mondo intorno sembrava spento. Sogna di produrre, magari di scrivere. Intanto continua a recitare. Ma soprattutto continua a fare quello che ha sempre fatto: essere Ilenia. Senza copione.

# JACOB ELORDI

## Lo sguardo che ha conquistato Hollywood

Il protagonista del film *Frankenstein* di Guillermo del Toro sta ridefinendo cosa significhi essere una star al giorno d'oggi: non solo bellezza, ma profondità e verità

C'

è un dettaglio che ha convinto Guillermo del Toro a scegliere Jacob Elordi come protagonista del suo attesissimo *Frankenstein*, in uscita prima in alcuni cinema selezionati e poi su Netflix dal 7 novembre: non la fama, non la fisicità, ma i suoi occhi. «Gli occhi di Jacob sono così pieni di umanità. L'ho scelto per i suoi occhi», ha raccontato il regista. Non è un caso: per Del Toro lo sguardo è una bussola, un varco nell'anima. E guardando Elordi è impossibile non restare catturati, come se quei due occhi potessero raccontare già da soli la storia di un mostro creato e abbandonato, fragile e feroce nello stesso istante. In quello sguardo c'è davvero qualcosa che riesce a fondere **innocenza e inquietudine, dolcezza e crudeltà, fragilità e potenza**: esattamente ciò che serve a incarnare la Creatura più famosa della letteratura gotica.

Quella scelta, apparentemente semplice, ha rappresentato per l'attore australiano la consacrazione definitiva. Dopo aver saputo passare con naturalezza dal teen idol delle commedie romantiche al ragazzo ambiguo di *SalTBurn* e persino al mito del rock in *Priscilla*, con *Frankenstein*, Elordi entra in un territorio nuovo, quasi mitico. È il segno che Hollywood ha trovato in lui non solo un volto, ma un interprete capace di incarnare una generazione in bilico tra bellezza e inquietudine.

### UNA GAVETTA DA FILM

La strada per arrivare fin qui, però, non è stata lineare. Jacob Elordi è nato a Brisbane nel 1997 e fin da bambino ha capito che la scena gli appartiene: «Già a 12 anni, quando ho iniziato

a fare teatro, ho capito che potevo soddisfare il mio lato drammatico e avere tutta l'attenzione che volevo», ha raccontato. Il primo ruolo, da protagonista in *Charlie e la fabbrica di cioccolato*, è stato una rivelazione. Ma il salto verso Hollywood è

stato tutt'altro che facile. È arrivato a Los Angeles con pochi soldi, il problema del visto e un sogno enorme: quello di diventare attore. Per un periodo ha dormito persino in macchina, tra scatole e vestiti appesi come in un piccolo armadio

improvvisato. «Era un disastro - ha ricordato, ridendo - Sempre con un occhio al conto in banca che si azzerrava». Poi, come spesso accade a Los Angeles, il destino cambia all'improvviso: è arrivato il ruolo in *The Kissing Booth*, seguito dal successo

ESPERTI IN PREVENZIONE  
**mentadent**



**45°**  
MESE DELLA  
PREVENZIONE

PREVENIRE PROLUNGA LA VITA DI DENTI E GENGIVE

# VINCI OGNI GIORNO IL SET DA BAGNO IN EDIZIONE LIMITATA

ILLUSTRATO DA



**MOMUSSO**

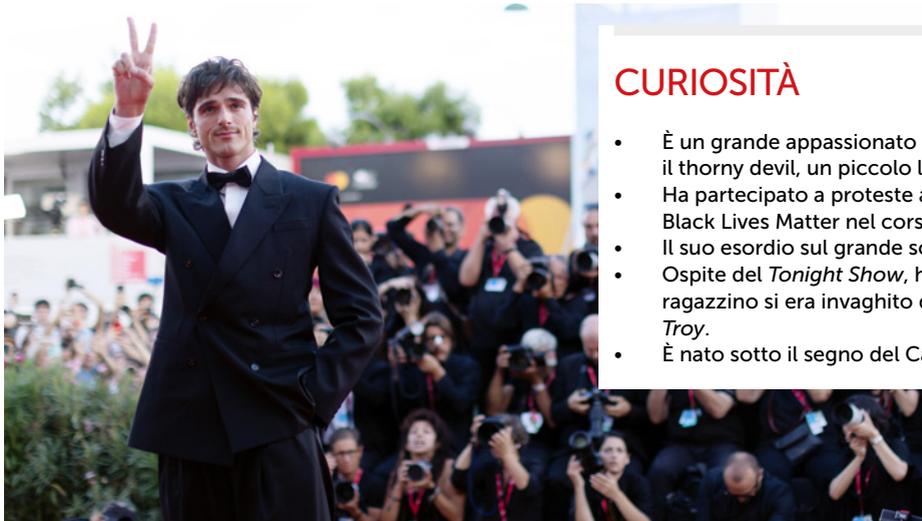
INQUADRA QUI  
PER PARTECIPARE



Acquista 2 prodotti Mentadent,  
conserva lo scontrino e vai su  
[mentadentmesedellaprevenzione.it](http://mentadentmesedellaprevenzione.it)



Concorso valido dal 28 agosto al 20 novembre 2025, dalle ore 8:00 alle ore 24:00. Montepremi € 6.120 IVA inclusa.  
Regolamento su [mentadentmesedellaprevenzione.it](http://mentadentmesedellaprevenzione.it)



## CURIOSITÀ

- È un grande appassionato di animali: ha un cane e adora il thorny devil, un piccolo lucertolone australiano.
- Ha partecipato a proteste a supporto del movimento Black Lives Matter nel corso del 2020.
- Il suo esordio sul grande schermo è avvenuto nel 2017.
- Ospite del *Tonight Show*, ha confessato che da ragazzino si era invaghito di Brad Pitt vedendolo nel film *Troy*.
- È nato sotto il segno del Cancro.

### Australiano

di Brisbane, Jacob Elordi (28) ha ricevuto due candidature al premio BAFTA.

planetario di *Euphoria*. Il resto è una storia che corre veloce, ma con una base di fatica e ostinazione che l'attore non dimentica mai di sottolineare.

### DIVENTARE UN ALTRO

Forse è anche per questo che oggi Jacob rifiuta di essere incasellato in un solo tipo di personaggio. Se ha conquistato milioni di fan con il sorriso del "ragazzo ideale" nelle commedie romantiche, subito dopo **ha scelto di sporcarsi le mani con ruoli più scomodi e complessi.** Felix, il giovane

ricco e ambiguo di *Saltburn*, è stato un esercizio di sottigliezza e crudeltà, mentre Elvis Presley in *Priscilla* lo ha

messo di fronte a una vera icona culturale. «Non voglio fare solo il bravo ragazzo, trovo che interpretare un bastardo sia più interessante», ha spiegato. La sua altezza, 1 metro e 95, è stata a lungo percepita come un ostacolo: troppo alto per lo

sport, "troppo" anche per la moda; ma sullo schermo è diventata un marchio di fabbrica. Del resto, Elordi sa occupare lo spazio scenico con eleganza e forza, senza mai risultare ingombrante. È come se sapesse nascondersi dietro i personaggi, lasciando che siano loro a parlare. In *Frankenstein*, però, la sfida ha raggiunto un livello radicale. Per trasformarsi nella Creatura, Jacob **ha affrontato dieci ore di make up al giorno.** Un'esperienza estrema che lui non racconta come una fatica, ma come un rito: «Ogni minuto passato sulla sedia

del trucco era un atto di trasformazione. Non era fatica, era il cammino necessario per diventare la Creatura». Non faceva colazione, né cena, viveva fuori dal tempo. «Mi ha cambiato radicalmente, ha cambiato il mio approccio alla recitazione e il modo in cui guardo i film». Per un attore che ha sempre cercato la verità dei personaggi, questa immersione totale

ha significato un passo in avanti: non più interpretare un ruolo, ma attraversarlo come un pellegrinaggio.

### UN RAGAZZO NORMALE

Se sul set si concede anima e corpo, nella vita privata Jacob è molto più riservato. Dopo la storia con Olivia Jade Giannulli, i paparazzi lo hanno recentemente immortalato a Roma insieme a Chiara Marchi, costumista italiana. Un incontro nato probabilmente tra un ciak e l'altro, che alimenta i gossip, ma che lui non conferma né smentisce. E in fondo, il suo fascino sta anche in questo: nel non esibire troppo, nel proteggere una parte di sé dal clamore dei riflettori. Perché, dietro al personaggio pubblico, c'è un ragazzo normale, che **resta legato alle proprie radici.** A cominciare dalla sorella Isabella, fotografa, che spesso lo immortala in scatti intimi e spontanei: «Farsi riprendere è un processo super vulnerabile, ma con lei mi risulta naturale. Insieme ritorniamo bambini», ha detto. Jacob parla spesso della famiglia come ancora, rifugio, bussola. Per lui recitare è un lavoro, ma anche un'ossessione. «Lavorare è

la mia addiction. Quando recito, sto bene. Nei momenti intermedi ho bisogno degli amici e della famiglia», ha ammesso.

### I SOGNI DA REGISTA

Insomma, nonostante la giovane età, Elordi ha già attraversato set e registi di grande spessore: da Sofia Coppola a Emerald Fennell, fino a Guillermo del Toro. Il futuro, però, lo vede anche dietro la macchina da presa. «Vorrei dirigere un mio film: per me il cinema è un bel mezzo per trattare argomenti difficili da affrontare nella vita reale». **E sogna di lavorare con i fratelli Saffdie,** i registi più innovativi della scena indipendente. Non ha paura di ammettere che il suo aspetto fisico lo ha reso, almeno all'inizio, meno credibile come attore: «Ho sempre pensato che la gente non mi considerasse un attore serio per via del mio aspetto fisico. Vorrei dimostrare che ho le potenzialità di crescere e di contribuire con un mio linguaggio alla Storia del cinema». Forse è proprio questo a renderlo unico: dietro i lineamenti perfetti e l'aura da sex symbol, c'è un artista che cerca la verità.

“ PER ME IL CINEMA È UN BEL MEZZO PER TRATTARE ARGOMENTI DIFFICILI ”

# POLICE TO BE HYPERVERSE

CREATED IN  
FORTNITE

HYPERVERSE:  
LUNAR ESSENCE



Fortnite is a registered trademark, and Fortnite, its logo and related indicia are trademarks of Epic Games, Inc.



NEW WORLD. NEW SENSATIONS. FOR HER AND HIM.

# La *FESTA* dei NONNI

**Il 2 ottobre celebriamo gli angeli custodi in carne e ossa, che tengono unite le famiglie**



“UNA  
PRESENZA  
AMOREVOLE ED  
ESSENZIALE”

Nata in Italia nel 2005, la ricorrenza si unisce a un sentire universale che, in tutto il mondo, riconosce in loro una risorsa insostituibile

**S**e c'è una ricorrenza che profuma di torta fatta in casa, racconti sussurrati la sera e mani calde che stringono le tue, quella è la Festa dei Nonni. Ogni anno, il 2 ottobre, l'Italia si ferma per dire un grazie grande così a chi, con pazienza infinita e una scorta inesauribile di storie e sorrisi, riempie di amore le nostre vite. Non è una festa “antica” come il Natale o la Pasqua, ma è **diventata in poco tempo una delle più care alla nostra cultura familiare**. Ma com'è nata e perché si celebra proprio in quel giorno?

# TUTTA L'EFFICACIA DEL COMPLESSO PHYTOSINERGIA PER LA BELLEZZA DEI TUOI CAPELLI

**Equilibra® Cristalli Liquidi con Vitamina E** sono studiati per proteggere e nutrire il capello in diverse situazioni: ogni giorno sui capelli asciutti per rivitalizzare, sui capelli bagnati, dopo il lavaggio, per proteggerli dallo styling, sui capelli appena asciugati, per illuminare.

**Equilibra® Shampoo Anti-caduta Fortificante** è studiato per la detersione dei capelli fragili, che cadono o si spezzano. Utilizzato con regolarità restituisce corpo.

**Equilibra® Fiale Anti-caduta Fortificanti** studiate per aiutare a prevenire e rallentare la caduta dei capelli e per fortificare la capigliatura.

FINO AL  
98% DI INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE



RISULTATO  
PROFESSIONALE



DERMATOLOGICAMENTE TESTATI  
CLINICAMENTE TESTATI\*

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri di più su [www.equilibra.it](http://www.equilibra.it)

## UNA DATA NON CASUALE

La Festa dei Nonni in Italia è stata istituita nel 2005, con una legge che voleva riconoscere ufficialmente l'importanza del loro ruolo sociale ed educativo. Non solo compagni di giochi e dispensatori di caramelle, ma vere **colonne portanti della famiglia moderna**. Quante volte i nonni salvano la giornata correndo a prendere i nipoti a scuola, accompagnandoli alle attività, o semplicemente accogliendoli a braccia aperte quando i genitori sono

al lavoro? In un Paese come il nostro, in cui la famiglia è ancora il cuore pulsante della società, non c'era giorno migliore per celebrarne i saggi custodi. La scelta del 2 ottobre non è per nulla casuale. Nello stesso giorno, infatti, si festeggiano gli Angeli Custodi. E quale paragone più azzeccato di quello tra un nonno e un angelo? La data lega così in un filo simbolico affetto, protezione e memoria. È un modo poetico per dire che i nonni, con la loro presenza discreta ma essenziale, sono proprio i nostri angeli quotidiani. Attenzione

però: il calendario cattolico ha anche due patroni ufficiali dei nonni, Giocchino e Anna, genitori di Maria e nonni di Gesù, che si celebrano il 26 luglio. E, per non farsi mancare nulla, Papa Francesco ha voluto pure una Giornata Mondiale dei Nonni e degli Anziani, fissata alla quarta domenica di luglio, per ricordare a tutti che le radici sono importanti. In Italia, però, il 2 ottobre resta la data simbolica per eccellenza che unisce spiritualità e quotidianità, con i nonni a fare da angeli custodi in carne e ossa.

## DAGLI USA AL REGNO UNITO

Una curiosità: no, **non siamo stati i primi a pensare a una festa tutta per loro**. Negli Stati Uniti, ad esempio, esiste già dal 1978 e cade la prima domenica di settembre, grazie all'impegno di una nonna molto speciale, Marian McQuade, con venti nipoti e un'energia da vendere, che convinse il presidente Jimmy Carter a dedicare un giorno ai nonni d'America. Da lì, il contagio è arrivato un po' ovunque, dall'Australia alla Francia, fino al Giappone, che addirittura dedica un'intera "Giornata del rispetto per gli anziani" a settembre. In Francia, invece, si celebra a marzo, in Canada a settembre, in Spagna a luglio, nel Regno Unito a ottobre. Insomma, il calendario mondiale si riempie di cuoricini: segno che i nonni sono una risorsa universale, non solo italiana, e che ovunque, con le loro mani segnate e i sorrisi pieni, valgono oro.

## E NEL BELPAESE?

Da noi l'idea ha cominciato a prendere forma negli anni '90, quando Arturo Croci e Franco Locatelli si inventarono concorsi di disegni e poesie nelle scuole per dare voce ai più piccoli e far capire che i nonni meritano applausi e riconoscimenti ufficiali. I bambini ci misero i pastelli colorati, gli insegnanti l'entusiasmo, e piano piano la ricorrenza è diventata un affare nazionale. Nel 2004 la Regione Lombardia propose una legge per rendere la festa ufficiale e l'anno dopo, **il 31 luglio 2005, è arrivata la firma che ha messo tutti d'accordo**: la Festa dei Nonni è entrata nel calendario civile con tanto di timbro e numero di legge (159, per chi ama i dettagli). Da allora ogni 2 ottobre è impossibile dimenticarsi di dire loro grazie.



# SONO I VERI PILASTRI DELLA SOCIETÀ

## SUPEREROI IN BORGHESE

I nonni non sono solo dolci presenze che viziano i nipoti con torte e carezze: sono veri pilastri della società. Custodi di tradizioni, narratori di storie, ma anche "welfare naturale" quando la vita si fa complicata. Basta guardarsi intorno: **quante famiglie si reggono grazie al sostegno pratico dei nonni**, che diventano babysitter instancabili, accompagnatori ufficiali alle attività e persino consulenti di cucina o di economia domestica? Durante le crisi economiche o nei momenti difficili,

sono loro a tendere la mano, con un aiuto silenzioso ma fondamentale. In fondo, i nonni sono una sorta di supereroi in borghese: senza mantello, ma con un cuore capace di reggere intere generazioni. Ma come si festeggiano i nonni nel Belpaese? Ognuno a modo suo. C'è chi prepara una torta speciale, chi regala un disegno fatto dai bambini, chi organizza una gita in famiglia, chi li sorprende con una telefonata piena di affetto. In molte scuole i più piccoli realizzano lavoretti colorati, biglietti e poesie, trasformando la festa in un momento tenerissimo di condi-

visione. Non mancano poi le iniziative sociali e culturali, dalle premiazioni per i "nonni più attivi" alle attività organizzate dai comuni per avvicinare le generazioni. Ma la verità è che ogni giorno può essere la Festa dei Nonni. Basta un gesto piccolo: chiedere a tua nonna una delle sue ricette segrete, sfogliare insieme a tuo nonno l'album di famiglia, farti raccontare di quando erano giovani e ballavano nei cortili o si innamoravano sotto i lampioni. È in quelle storie che troviamo radici, identità e, spesso, la chiave per affrontare il futuro con più fiducia.



# Soffice

## MEDICAL CARE

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



Prodotto in **Italia**

[www.salviettesoffice.it](http://www.salviettesoffice.it)

# Le calzature dell'autunno? mocassini e stringate

Simbolo di stile raffinato, uniscono praticità e charme d'altri tempi. Molto più che semplici scarpe, sono il dettaglio perfetto per chi vuole sentirsi chic e glamour in ogni occasione

**C**alzano alla perfezione sia agli uomini che alle donne: **modelli unisex, classici o rivisitati**, in pelle liscia, scamosciata o lucida, capaci di dare personalità a ogni look. Dal dandy al bon ton fino al casual, con tacchi comodi per lei e varianti più robuste per lui.



## AL FEMMINILE

### Stringate



Dal taglio e ricami classici, color bronzo metallizzato. [www.next.com](http://www.next.com)



Francesine nere lucide con particolari trasparenze sui lati. [www.itannafield.com](http://www.itannafield.com)



Nera in pelle, pulita nella linea dal tocco sbarazzino dato dal nastro ampio bicolore e fiocco. [www.frau.com](http://www.frau.com)



Diverse tonalità di rosso con decorazioni e poco tacco. [www.chiemihara.com](http://www.chiemihara.com)

### Mocassini



In camoscio rosso vivo e dettaglio dorato. [www.ralphlauren.com](http://www.ralphlauren.com)



Marroni in pelle, con tacco quadrato. [www.refresh.com](http://www.refresh.com)

Delicate, dalla linea affusolata con logo dorato. [www.liujo.com](http://www.liujo.com)



Grande classico, con fibbia argento sul dorso. [www.gucci.com](http://www.gucci.com)



Rosa antico, lucide e raffinate. [www.itannafield.com](http://www.itannafield.com)



In stile gotico e rock, con borchie e strass. [www.kurtgeiger.com](http://www.kurtgeiger.com)





# MACCHIE DELLA PELLE?

**PROVA:**



**CREMA MANI**  
SPF 30 UVA / UVB



**CREMA VISO**  
SPF 30 UVA / UVB



**MASCHERA GEL**  
VISO E DÉCOLLETÉ



**SIERO CONCENTRATO**  
VISO E DÉCOLLETÉ

SCHIARENTE  
**[ZERO  
MACCHIE]**  
DEPIGMENTANTE

LA **SOLUZIONE** PER LE MACCHIE SCURE DELLA PELLE  
DI MANI, COLLO, VISO E DÉCOLLETÉ.

[www.zeromacchie.com](http://www.zeromacchie.com)

Nate come calzature maschili formali, eleganti e raffinate, hanno accompagnato per decenni uffici e occasioni speciali. Oggi, nelle loro versioni più casual, regalano classe senza risultare troppo sofisticate.



Polacchini scamosciati, un passe-partout casual intramontabile. [www.next.com](http://www.next.com)



Stringate con colori differenti tra loro, per dare brio a un grande classico. [www.camper.com](http://www.camper.com)

Collezione Zara uomo F/W 2025/26



Estrose e appariscenti, nere e gialle, perfette con un outfit total black. [www.nl.florisvanbommel.com](http://www.nl.florisvanbommel.com)



In camoscio verde scuro. [www.bugatti.com](http://www.bugatti.com)



Stringate nere semplici a tre fori. [www.zara.com](http://www.zara.com)



In cuoio color cognac dalla linea elegante e classica. [www.pittarosso.com](http://www.pittarosso.com)

## Stringate

# AL MASCHILE

## Mocassini



Lucidi, in pelle marrone con interno rosso. [www.store.ferrari.com](http://www.store.ferrari.com)



Color sabbia, in camoscio, delineato in verde acido. [www.harmontblaine.com](http://www.harmontblaine.com)



Classico mocassino in pelle nera da indossare con jeans larghi e felpa casual. [www.nerogiardini.it](http://www.nerogiardini.it)

## CURIOSITÀ

### QUAL È LA DIFFERENZA TRA LE DUE TIPOLOGIE?

Mocassini e stringate sono simili, ma hanno dei dettagli netti e semplici che le contraddistinguono: il mocassino non ha lacci da annodare e lascia scoperta la caviglia, mentre la stringata è dotata di lacci rigorosamente sottili, di solito a tre o cinque fori, con diverse varianti e altezze sulla caviglia.



Scopri la nostra  
**MORBIDEZZA  
e RESISTENZA**



Pronto a  
**TUTTO**

# Pochette in formato maxi, IL MUST HAVE È LA SOFT BAG

Morbida e avvolgente, è il dettaglio perfetto per aggiungere comfort e stile al tuo look urbano. Trendy e versatile, accompagna le giornate di corsa, ma sa trasformarsi anche nell'alleato più chic per le occasioni glam

**V**ersatile e disinvolta, questa borsa **si porta comodamente sottobraccio** anche nelle versioni più ampie, confermandosi il must have della stagione. È dotata di manici o tracolla che spesso si nascondono tra le pieghe, esaltando la sua linea morbida e avvolgente. Le alternative proposte dalle ultime collezioni F/W

sono davvero numerose: dal modello firmato Acne Studio in camoscio magenta, ampio e capiente come una maxi pochette, alle varianti soffici e cocoon rivestite in eco-pelliccia o talmente morbide da sembrare un cuscino. Accanto alle interpretazioni più creative, restano protagonisti anche gli intramontabili modelli classici in cuoio o pelle.



A



B



Dettaglio sfilata Acne Studio F/W 2025/26



C



D



E



F



G



H

- A. Morbida come un cuscino, marrone con dettagli dorati. [www.gianbattistavalli.com](http://www.gianbattistavalli.com);
- B. Soft bag maxi in color carta da zucchero. [www.gucci.com](http://www.gucci.com);
- C. Bordeaux a secchiello. [www.karllagerfeld.com](http://www.karllagerfeld.com);
- D. Avana, in eco pelliccia soffice. [www.tamaris.com](http://www.tamaris.com);
- E. A mezza luna, morbida e impermeabile. [www.hm.com](http://www.hm.com);
- F. In pelle ammorbidita con fantasia floreale. [www.acnestudios.com](http://www.acnestudios.com);
- G. Grande e avvolgente in color ruggine. [www.manilagrace.com](http://www.manilagrace.com);
- H. Borsa morbida in pelle e camoscio a contrasto marrone. [www.zara.com](http://www.zara.com)

# ARROGANCE

FEMME

**SOFFISTICATA  
RIBELLE  
INCONFONDIBILE**



arroganceparfums

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

# TENDENZE MODA UOMO

**C**api lineari dal taglio morbido e sartoriale, tessuti confortevoli come la lana, la pelle e l'ecopelle, si uniscono a **colori neutri e netti, come il nero e il marrone**, spesso scelti per l'intero outfit.

Vediamo insieme alcuni tra i look più belli proposti per questa stagione, ponendo l'attenzione sulle giacche in pelle nera e sul color marrone.



Jeans slavati scuri a gamba dritta.  
[www.hm.com](http://www.hm.com)



Guanti con cuciture a vista.  
[www.calvinklein.com](http://www.calvinklein.com)



Chiodo in similpelle nero, dal taglio classico.  
[www.jackjones.com](http://www.jackjones.com)

**Linee morbide, materiali confortevoli e tonalità essenziali: il nero e il marrone tornano protagonisti del guardaroba maschile**

## UN'ICONA SENZA TEMPO

Che sia lungo e avvolgente, in versione bomber sportivo o nella versione biker, il fascino del soprabito in pelle nera resta un'icona senza tempo. È il capo che si adatta a ogni guardaroba e a ogni età, capace di trasformare un semplice jeans con dolcevita o una camicia elegante in un look casual dal cuore rock, sempre attuale e di grande personalità. Non a caso, anche il grande stilista Giorgio Armani lo ha riportato in passerella in una delle sue ultime sfilate: Autunno/Inverno 2025/26.



Giacca avvitata con chiusura laterale.  
[www.freaky-nation.com](http://www.freaky-nation.com)



Sfilata Armani  
F/W 2025/26

**COPIA LO STILE**



Dolcevita in lana nero avvitato.  
[www.pierone.com](http://www.pierone.com)



Cappello docker (senza visiera). [www.neweracap.eu](http://www.neweracap.eu)



Occhiali con lenti nere sfumate.  
[www.armani.com](http://www.armani.com)



Anfibi in pelle nera.  
[www.birkenstock.com](http://www.birkenstock.com)

 *head &  
shoulders*®

SHAMPOO ANTIFORFORA  
**N°1 AL MONDO\***



\*Calcolo P&G basato su NielsenQ Market\*Track per la categoria Shampoo Antiforfora per il periodo Novembre 2023-Ottobre 2024, per il database totale dei paesi, secondo la gerarchia di prodotto standard di Nielsen.  
Copyright © 2024, The Nielsen Company.

L'ALTERNATIVA ELEGANTE



Sfilata Burberry  
F/W 2025/26

Giacca elegante in  
pelle nera. [www.felixhardy.com](http://www.felixhardy.com)



Pantaloni slim fit. [www.karlagerfeld.com](http://www.karlagerfeld.com)



Cappotto  
doppiopetto in  
lana marrone.  
[www.dreimaster-  
it.com](http://www.dreimaster-it.com)



Camicia con  
ricami floreali sui  
toni del marrone  
e giallo. [www.  
ankerjendt.com](http://www.ankerjendt.com)



Pantalone  
ampio in  
tessuto. [www.  
bershka.com](http://www.bershka.com)

Maglione a collo alto.  
[www.trussardi.com](http://www.trussardi.com)



Sfilata Zegna collezione F/W 2025/26



Sciarpa in lana marrone con logo.  
[www.prada.com](http://www.prada.com)

Cintura a fibbia larga in cuoio.  
[www.tommy.com](http://www.tommy.com)



Zaino da uomo monospalla.  
[www.zara.com](http://www.zara.com)



Scarpe sportive in velluto.  
[www.adidas.com](http://www.adidas.com)

**5** SuperFive

**NON RINUNCIARE ALLA QUALITÀ**



**lava capi di diverso colore  
tutti ASSIEME**

**ASCIUTTO E PULITO IMMEDIATO!**

**TAPPETO**

**SUPER POWER**

**L'ASCIUGAPASSI IN MICROFIBRA**



**zerbino da ingresso**



**ADDIO ORME BAGNATE**



**salvapeli animali**



**per il tuo bagno**





Allenarsi senza attrezzi è un toccasana. Rafforza i muscoli, protegge le ossa e ridona energia, trasformando ogni fase della vita in quella giusta per ricominciare

# FORZA ed EQUILIBRIO:

## Il *Calisthenics*

ti rimette in forma... a ogni età!

**C**'è chi lo scopre su Instagram, affascinato dagli atleti che sembrano danzare sulle sbarre, e chi lo incontra al parco, dove sempre più spesso, specialmente nelle grandi città, spuntano strutture dedicate. Il calisthenics, termine che deriva dal greco kalòs (bellezza) e sthenos (forza), è un allenamento che **utilizza il peso del corpo come unico "attrezzo"** e che, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, non è riservato ai giovanissimi. È un'attività accessibile e adattabile, che offre benefici notevoli anche per chi ha superato i quarant'anni o i cinquanta.

### MOVIMENTI NATURALI

Il calisthenics è un allenamento funzionale basato su movimenti naturali come **piegamenti, trazioni, dip, squat, plank** e varianti più complesse. L'obiettivo non è sollevare carichi esterni, come nei classici esercizi da palestra, ma imparare a gestire e controllare il corpo nello spazio. A differenza dell'allenamento con i pesi, qui si lavora sulla qualità del movimento, sull'equilibrio e sulla coordinazione. Si parte da esercizi semplici - flessioni sulle ginocchia, trazioni assistite con elastici, plank di pochi secondi - per arrivare, con il tempo, a figure spettacolari come la human flag (bandiera umana) o il muscle up. Ma la bellezza del calisthenics è proprio questa: ogni gesto può essere adattato, permettendo a chiunque di trovare il proprio livello ideale.



ob. Carefree.

# Due volte più protetta Due volte più libera



0%  
• coloranti  
• sbiancamento al cloro elementare

0%  
• No sostanze chimiche nocive aggiunte\*\*  
• No sbiancante al cloro  
• No profumo



\* Escluso il 20 Floral Bouquet e il 20 Aloe

\*\* Testato e approvato per essere conforme ai limiti OEKO-TEX® STANDARD 100

“ SVILUPPA LA  
RESISTENZA ”



### IN COSA SI DIFFERENZIA DAGLI ALTRI ALLENAMENTI?

La palestra tradizionale tende a isolare i gruppi muscolari: gambe, braccia, petto, schiena. Il calisthenics invece li mette in dialogo, **coinvolgendo catene muscolari intere in movimenti globali**. È un approccio che richiama la ginnastica artistica e che, oltre a sviluppare forza, migliora la mobilità articolare e la percezione del proprio corpo.

Un'altra differenza sostanziale è la libertà: non servono macchinari o abbonamenti in palestra, basta un parco con una sbarra o, nei casi più semplici, il pavimento di casa. Questo lo rende un allenamento democratico e sostenibile, praticabile ovunque e senza limiti di età.

### BENEFICI FISICI E MENTALI

Il calisthenics sviluppa forza, resistenza, coordinazione ed equilibrio. Migliora la postura perché **rinforza la muscolatura profonda del core**, fondamentale per la salute della colonna vertebrale. Lavorando con movimenti naturali, riduce anche il rischio di infortuni rispetto ad altre discipline più traumatiche.

In più, allenarsi a corpo libero favorisce la consapevolezza del movimento: impariamo a conoscere i nostri limiti e a superarli gradualmente, senza forzature. A livello psicologico, regala una

sensazione di padronanza e fiducia in se stessi: riuscire a completare la prima trazione o a mantenere un plank più a lungo è un traguardo che motiva e rinforza anche la mente.

### PERFETTO PER GLI OVER 40

Uno dei falsi miti da sfatare è che il calisthenics sia riservato solo ai giovani atleti. In realtà, è un allenamento perfetto anche per chi ha superato i 40 o i 50 anni, perché si può modulare con estrema precisione.

Per esempio, le trazioni alla sbarra possono essere sostituite da rematori

al TRX o con elastici, i piegamenti da flessioni contro il muro o sul tavolo. **Si può iniziare con esercizi semplicissimi** e progredire senza pressioni. Inoltre, lavorare a corpo libero stimola l'equilibrio e la proprioccezione, capacità che tendono a diminuire con l'età, ma che possono essere allenate per prevenire cadute e rigidità. Numerosi studi confermano che l'allenamento funzionale a corpo libero contribuisce a mantenere la massa muscolare, essenziale per contrastare la sarcopenia, e per migliorare la densità ossea, un alleato prezioso soprattutto per le donne in menopausa.

### DA DOVE INIZIARE?

*Chi vuole provare può cominciare con un allenamento di base due o tre volte a settimana:*

- **squat a corpo libero** (anche con appoggio a una sedia);
- **piegamenti semplificati**;
- **plank brevi**;
- **rematori con elastici**.

Con costanza, i progressi arriveranno in fretta e ogni piccolo miglioramento diventerà una conquista. Per chi desidera un percorso guidato, esistono ormai corsi e istruttori qualificati anche in Italia, oltre a tanti tutorial online.

### CONSIGLI PRATICI PER CHI HA SUPERATO I 50

- **Parti con gradualità:** non serve puntare a figure complesse, bastano versioni semplificate degli esercizi di base.
- **Cura la tecnica:** meglio pochi movimenti eseguiti bene che tante ripetizioni fatte in fretta.
- **Ascolta il tuo corpo:** un leggero affaticamento è normale, il dolore no. Fermati al primo segnale anomalo.
- **Integra mobilità e stretching:** articolazioni elastiche e muscoli allungati riducono il rischio di infortuni.
- **Allenati in compagnia:** il sostegno del gruppo ti motiva e ti rende più costante.
- **Punta alla regolarità:** due o tre sedute a settimana, anche brevi, sono più efficaci di sessioni intense ma sporadiche.

NOVITÀ



*Benessere Quotidiano*

La nuova carta igienica **Regina Sensation Extra**, grazie ai 4 veli ed alla trama trapuntata, offre un comfort eccezionale ad ogni utilizzo. La combinazione perfetta tra soffici ta, resistenza ed assorbenza, per una vera coccola sulla pelle.

**Regina**

*Paper for people*

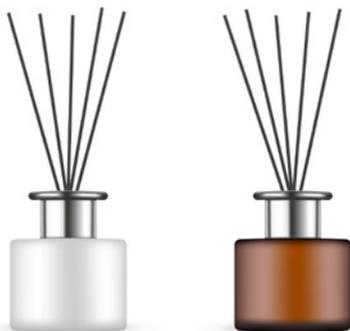
# Profuma la tua casa, migliora il tuo umore

La fragranza che scegli non è solo un accessorio, ma la tua firma personale, che sa accoglierti e rilassarti

Immagina di tornare a casa stravolta dopo una giornata infinita: tacchi che urlano vendetta, borsa che pesa come un macigno e zero voglia di parlare con il mondo. Poi apri la porta e invece di trovarti davanti solo il solito caos, ti accoglie **un'onda di vaniglia, agrumi o legno di sandalo che ti abbraccia come una coperta calda**. Non è magia, è semplicemente un profumatore d'ambiente scelto con cura. Non stiamo parlando di un vezzo superfluo, ma di un vero e proprio accessorio di design invisibile che cambia l'anima della tua casa, un piccolo dettaglio che trasforma le quattro mura in un rifugio su misura per te.

## AGRUMI IN CUCINA, PATCHOULI IN SALOTTO

Profumare la casa non è un capriccio: **le fragranze influenzano l'umore, la percezione degli spazi e persino la memoria**. Hai presente quando un odore ti riporta subito a un ricordo d'infanzia? Ecco: il profumo di casa diventa la tua firma personale, quello che amici e ospiti assoceranno immediatamente a te. Se pensi che basti accendere una candela a caso, però, fermati subito: i profumi sono come vestiti, non tutti vanno bene ovunque. La cucina, ad esempio, è il regno delle note fresche: agrumi, basilico, menta, rosmarino. Ti aiutano a spazzare via gli odori del soffritto senza dover spalancare tutte le finestre. In camera da letto, invece, il mood è cocoon: lavanda, camomilla, muschio bianco o talco che sussurrano "rilassati, è ora di dormire". In salotto puoi osare con fragranze più intense e avvolgenti, tipo ambra, legni pregiati, patchouli: perfette per ricevere ospiti o per una maratona di serie tv con plaid e popcorn.



## ZERO PENSIERI

Come scegliere il tipo di profumatore? Non è una questione di puro istinto, c'è tutto un mondo dietro. I **diffusori a bastoncini**, ad esempio, sono i grandi classici: eleganti, discreti, fanno il loro lavoro con costanza e senza chiedere attenzione. Ti basta inserirli, dimenticartene e ogni volta che passerai vicino sentirai quel tocco che avvolge l'ambiente. Sono perfetti se vuoi un profumo presente e mai invadente, che accompagna la tua quotidianità. Piccolo trucco: più bastoncini inserisci, più intensa sarà la fragranza; quindi, puoi calibrarla come vuoi. E se ogni tanto li giri, è come dare una scossa al bouquet per risvegliarne l'intensità.



## PAROLA D'ORDINE: ATMOSFERA

**Le candele** invece hanno un fascino che va oltre il profumo. Lì entra in gioco la magia della fiamma che danza, scalda l'atmosfera e trasforma anche un divano sfatto in un set romantico da film. Attenzione solo a scegliere cere naturali, che bruciano meglio e diffondono fragranze più pulite, evitando fumi pesanti o sintetici. Poi ci sono i **diffusori elettrici a ultrasuoni**, quelli che nebulizzano poche gocce di olio essenziale in una nuvola leggera. Oltre a essere scenografici, ti permettono di giocare al piccolo alchimista: oggi lavanda per rilassarti, domani eucalipto per liberare la mente, dopodomani arancia dolce per un'iniezione di buonumore. Sono perfetti anche se ami cambiare spesso profumo senza dover sostituire interi flaconi.



## L'ARMA SEGRETA

**Gli spray profumati** sono invece l'arma segreta del "pronto intervento": una spruzzata e l'ambiente cambia volto. Sono ideali per il bagno, l'ingresso o quando arriva un ospite

all'improvviso e vuoi mascherare l'odore di caffè o di scarpe da ginnastica abbandonate in corridoio. Li puoi anche portare con te quando viaggi: un colpo rapido e trasformi una stanza d'albergo anonima in un piccolo rifugio familiare. E che dire degli erogatori automatici? Sono i supereroi silenziosi del profumo domestico: li imposti e loro diffondono la fragranza a intervalli regolari, mantenendo l'aria sempre fresca senza che tu debba fare nulla. Alcuni hanno timer programmabili e intensità regolabile, così puoi decidere quando e quanto profumare, evitando sprechi ed eccessi olfattivi.

## LA REGOLA D'ORO

Non mischiare tutto insieme. Immagina di entrare in una casa dove convivono vaniglia, pino, cocco, ambra e gelsomino nello stesso momento: più che un'oasi di relax sembra un'esplosione di tester in una profumeria. Meglio scegliere una "famiglia olfattiva" principale per evitare il senso di caos.

# SCOPRI IL NUOVO ELETTRICO AIR WICK



**OLI ESSENZIALI<sup>1</sup>**



**TECNOLOGIA INNOVATIVA**

**FRAGRANZE POTENZIATE**



PERCEZIONE CONTINUA  
DI FRAGRANZA



5 LIVELLI  
DI INTENSITÀ



PULSANTE  
BOOST



INDICATORE RICARICA  
IN ESAURIMENTO



DURA FINO A  
120 GIORNI<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Calcolo basato su un utilizzo di 12 ore al giorno con il dispositivo impostato al livello minimo di intensità

<sup>2</sup>Rispetto al contenuto medio delle formule precedenti

# La tavola d'autunno

## Un'eleganza semplice che profuma di vendemmia



Bastano piccoli dettagli per una cena o un pranzo che scaldi il cuore

**O**ttobre porta con sé un cambiamento di ritmo: le giornate si accorciano ancora di più, la luce diventa più morbida, i colori della natura si accendono di sfumature calde e intense. **È la stagione in cui torna la voglia di stare in casa**, di apparecchiare con cura, di invitare gli amici per una cena o un pranzo domenicale che scaldi il cuore. E non serve spendere una fortuna: bastano solo pochi dettagli per trasformare la tavola in un piccolo spettacolo d'autunno.



Tovaglia in lino grezzo. Creazioni Fadal

### PAROLA D'ORDINE: AUTENTICITÀ

La vendemmia è il simbolo per eccellenza di questo mese: grappoli d'uva, foglie che virano al rosso e al dorato, profumo di mosto e di legno. Perché non portare tutto questo in tavola? Puoi partire da una base semplice, come **una tovaglia in lino grezzo**, magari non stirata perfettamente: la sua caduta morbida crea subito un'atmosfera rilassata, informale, ma curata. È l'autunno che entra in casa senza filtri, con tutta la sua autenticità.



Piatti in gres. H&M Home



Posate con manico in bambù. Sklum

Sottopiatto vimini. Pagan



Bicchieri in vetro floral. Maisons du Monde

Calici colorati. Lisola Store



### SOTTOPIATTI E MATERIALI NATURALI

Al posto dei classici sottopiatte in metallo, via libera a quelli in legno o in rattan, che richiamano la natura e danno subito calore all'insieme. I piatti bianchi restano i migliori alleati, perché lasciano risaltare il resto della mise en place, mentre i bicchieri in vetro trasparente possono essere alternati con calici colorati in tonalità ambra o verde bottiglia, per **un tocco originale senza eccessi**. Anche le posate giocano la loro parte: l'acciaio lucido è sempre elegante, ma se ami lo stile rustico puoi optare per posate con manico in legno o bambù.

# FRIO®

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



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

Premiata dai consumatori.



[www.frio.it](http://www.frio.it)



## IL CENTROTAVOLA CHE NON TI ASPETTI

Niente corse dal fioraio all'ultimo minuto: il centrotavola perfetto **puoi crearlo con ciò che offre la stagione**. Un vassoio basso con grappoli d'uva, zucche, melograni tagliati a metà, qualche noce e una candela cilindrica... ed ecco che in un attimo la tavola si veste di autunno! Se ami le soluzioni più scenografiche puoi aggiungere piccoli rami di vite o foglie raccolte durante una passeggiata, da disporre in modo irregolare lungo il tavolo, come un runner naturale. È un modo semplice per portare in casa la poesia dei filari di campagna.



## 5 IDEE LAMPO PER LA TUA MISE EN PLACE

- 1. Runner di foglie secche:**  
disponibile in fila al centro del tavolo, come un tappeto naturale.
- 2. Candele nel bicchiere:**  
metti una tealight dentro un bicchiere trasparente, con qualche chicco d'uva attorno.
- 3. Segnaposto con tappo di sughero:**  
taglialo a metà e inserisci un cartoncino con il nome dell'ospite.
- 4. Centrotavola con frutta:**  
melograni, fichi, uva e pere diventano decorazione (e dessert!).
- 5. Profumo d'autunno:**  
rametti di rosmarino, lavanda o cannella legati ai tovaglioli aggiungono aroma e colore.



## DETTAGLI CHE FANNO LA DIFFERENZA

Le tovagliette di stoffa possono diventare segnaposto personalizzati e raffinati: ti basterà appoggiarvi sopra un piccolo grappolo d'uva con un bigliettino scritto a mano. Anche **un rametto di rosmarino o di lavanda legato con uno spago intorno al tovagliolo** dà un profumo inaspettato e un tocco rustico-chic. Se vuoi osare, puoi anche utilizzare vecchie bottiglie di vino come portacandele: un'idea semplice, economica e al contempo di grande atmosfera. Una trovata creativa? I tappi di sughero possono diventare segnaposto originali, tagliati a metà e trasformati in piccoli supporti per cartoncini con il nome degli ospiti.

Set portacandele.  
Westwing



## LA LUCE GIUSTA PER UNA CENA IN OTTOBRE

Meglio abbandonare le lampade fredde e scegliere tonalità calde e soffuse. **Una fila di candele basse, magari dentro barattoli di vetro riciclati**, regala intimità e accoglienza. Se la tavola è lunga, alternare candele di diverse altezze ti aiuterà a rendere tutto più dinamico e conviviale. E per un tocco contemporaneo, le lucine a led a filo sottile possono correre lungo il centrotavola creando riflessi delicati.

## STILE SENZA SFORZO

La bellezza di una tavola d'autunno sta nella sua semplicità: non serve che ogni elemento sia perfetto, anzi! Il fascino nasce dall'imperfezione, dall'uso creativo di ciò che si ha già in casa e dall'abbinamento con i doni di stagione. Così, **anche una cena improvvisata diventa un'occasione speciale**, capace di far sentire gli ospiti coccolati

e a proprio agio. Perché, alla fine, apparecchiare in questo modo non significa solo decorare: vuol dire creare un'atmosfera, raccontare con pochi gesti il piacere di condividere. E allora, che sia un pranzo in famiglia o una serata tra amici, lascia che ottobre ti guidi: la tavola diventa il tuo palcoscenico, la vendemmia la tua musa. E il risultato è un autunno che profuma di casa, di calore e di vita.



# FELCE AZZURRA

IL PROFUMO  
DEL TUO BENESSERE



LASCIATI AVVOLGERE DA UN'ATMOSFERA  
DI PIACERE E BENESSERE CON I NUOVI  
DIFFUSORI ELETTRICI FELCE AZZURRA

- Nuovo device con design **moderno** e **luminoso**
- Intensità modulabile per un profumo che **dura fino a 100 giorni\***
- Pack **100% riciclabile**

Scopri l'intera linea di fragranze e lasciati conquistare dalla formula con oli essenziali.



\*Per un utilizzo di 8 ore al giorno in modalità di erogazione minima. \*\*Tra le principali marche del mercato italiano



## Sapori di stagione e magie di Halloween

L'autunno porta con sé sapori intensi e atmosfere magiche, perfette da ricreare anche in cucina. Halloween diventa l'occasione ideale per trasformare i sapori di stagione in creazioni scenografiche, **capaci di coniugare eleganza e divertimento**. Tra note speziate, giochi di colore e dettagli ricercati, ogni piatto diventa un'occasione per sorprendere e incantare con gusto e stile.



### Zucca al forno con feta ed erbe aromatiche

porzioni\_6  
difficoltà\_BASSA  
costo\_MEDIO  
tempo\_45 MIN.

#### NOTE

*Un contorno semplice e ricco di gusto.*

#### INGREDIENTI

800 gr di zucca mantovana  
150 gr di formaggio feta  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
1 cucchiaino di semi di zucca  
1 cucchiaino di semi di girasole decorticati  
1 cucchiaino di semi di lino  
1 mazzetto di prezzemolo fresco  
1 spicchio di aglio  
olio evo q.b.  
sale e pepe q.b.

#### PROCEDIMENTO

- Elimina i semi e i filamenti interni dalla zucca, tagliala a spicchi sottili senza togliere la buccia.
- Mettila su una teglia rivestita di carta forno, condita con l'olio, un pizzico di sale e pepe, lo spicchio d'aglio schiacciato, quindi mescola bene per distribuire i sapori.
- Inforna in forno caldo a 200°C per circa 30-35 minuti, finché la polpa sarà tenera e leggermente caramellata.
- Togli dal forno, elimina l'aglio e metti la zucca ancora calda in un piatto da portata.
- Sbriciola sopra la feta, aggiungi i semi di lino e girasole leggermente tostati in padella e completa con il prezzemolo tritato finemente.
- Servila tiepida come contorno.



### Cosce di pollo al forno con zucca e patate

porzioni\_4  
difficoltà\_BASSA  
costo\_MEDIO  
tempo\_60 MIN.

#### NOTE

*Un piatto che scalda il cuore nelle sere d'autunno.*

#### INGREDIENTI

400 gr di zucca  
300 gr di patate  
4 cosce con sovracosce di pollo  
1 cipolla rossa media  
1 rametto di salvia fresca  
1 rametto di rosmarino fresco  
olio evo q.b.  
sale e pepe q.b.

#### PROCEDIMENTO

- Pela le patate e tagliale a cubetti, sbuccia la cipolla e tagliala a spicchi, pulisci la zucca eliminando la buccia, i semi e i filamenti e tagliala a dadini.
- Metti le verdure in una pirofila da forno, condisci con olio, sale, pepe e le erbe aromatiche.
- Mescola bene.
- Sistema sopra le cosce e le sovracosce di pollo, condisci con sale e pepe, e massaggia leggermente con un filo di olio.
- Inforna in forno caldo a 200°C per circa 45-50 minuti, gira il pollo a metà cottura e mescola le verdure.
- Quando la pelle del pollo sarà ben dorata e croccante e le verdure morbide e caramellate, sforna e servi il piatto ben caldo.

NUOVO

Svelto

PROVALO  
GRATIS!



rispetto a Svelto non-concentrato

ACQUISTA UN NUOVO  
SVELTO TITANIUM da 650ml\* e  
**CHIEDI il RIMBORSO!\*\***

Cashback "SVELTO PROVALO GRATIS" valido dal 01/10/25 al 31/12/25 nei punti vendita che espongono il materiale promozionale, sull'acquisto di n. 1 prodotto a scelta tra Svelto Concentrato Titanium, Svelto Concentrato e Svelto Pump, nei formati indicati nel T&C. Conserva il documento d'acquisto e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura.

\*Per prodotti coinvolti ed info leggi il Termini e condizioni su [www.dettofranoi.it/sveltoprovalogratitis](http://www.dettofranoi.it/sveltoprovalogratitis) oppure chiama il numero verde 800.800.121. \*\*Puoi chiedere un solo rimborso, nel periodo, fino ad un massimo di 3€.



## Crostata di pere e crema frangipane

porzioni\_6  
difficoltà\_MEDIA  
costo\_MEDIO  
tempo\_60 MIN.  
+ riposo

### INGREDIENTI

#### Per la pasta frolla:

250 gr di farina 00  
125 gr di burro freddo  
100 gr di zucchero a velo  
1 uovo intero  
1 pizzico di sale

#### Per la crema frangipane:

120 gr di burro morbido  
120 gr di zucchero semolato  
120 gr di farina di mandorle  
30 gr di farina 00  
2 uova intere

#### Per la decorazione:

30 gr di lamelle di mandorle  
3 pere mature ma sode

### NOTE

Un classico senza tempo che profuma di casa.

## PROCEDIMENTO

- Lavora velocemente in una ciotola la farina con il burro freddo a pezzetti fino a ottenere un composto sabbioso, aggiungi lo zucchero a velo, l'uovo e il sale, impasta e forma un panetto, avvolgilo nella pellicola trasparente da cucina e lascia riposare in frigo per almeno 30 minuti.
- Nel frattempo, monta il burro morbido con lo zucchero fino a ottenere una crema chiara, unisci le uova una alla volta; quindi incorpora la farina di mandorle e infine la farina 00, fino a ottenere la crema frangipane.
- Stendi la frolla in uno stampo da crostata imburato, bucherella il fondo con una forchetta e riempi con la crema, livella bene.
- Sbuccia le pere, tagliale a metà, toglie il torsolo e tagliale a fettine, quindi disponile sopra la crema creando una croce, premendo leggermente.
- Cospargi le parti vuote con le lamelle di mandorle.
- Inforna in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti.
- Sforna, lascia raffreddare prima di sfornare e servi.

# RICETTE PER HALLOWEEN

DOLCETTO O SCHERZETTO



## Uova diavoletti

porzioni\_12  
difficoltà\_BASSA  
costo\_BASSO  
tempo\_25 MIN.

### INGREDIENTI

6 uova  
3 cucchiaini di maionese  
1 cucchiaino di senape dolce  
1 cucchiaino di paprika dolce  
1 cucchiaino di succo di limone  
1 peperone rosso dolce  
sale e pepe q.b.

### NOTE

Piccoli bocconi dal carattere vivace, le uova ripiene rese irresistibili da un tocco piccante, sono perfette per dare colore e allegria alla tavola di Halloween.

## PROCEDIMENTO

- Metti a cuocere le uova in un pentolino per 10 minuti dal bollore, poi passale sotto l'acqua fredda corrente e lascia raffreddare.
- Sbucciale e taglia le uova sode a metà nel senso della lunghezza, toglie i tuorli e schiacciali in una ciotola con la maionese, la senape, la paprika, il succo di limone, un pizzico di sale e pepe fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- Metti il composto ottenuto in una sac à poche con il beccuccio a stella e riempi gli albumi con il composto.
- Taglia il peperone a piccoli triangoli per creare corna e codine, inseriscili sopra la crema per simulare i "diavoletti" e completa con una spolverata di paprika.
- Servi come antipasto sfizioso per Halloween.



# Spontex

## Flex & Wash

Pulita più a lungo\*



Lavabile  
**1 anno**  
con un lavaggio  
a settimana

\*Una volta lavata, rispetto alla stessa  
spugna non lavata in lavatrice



## Polpette mummia di Halloween

porzioni\_6  
difficoltà\_BASSA  
costo\_MEDIO  
tempo\_40 MIN.

### INGREDIENTI

1 rotolo di pasta sfoglia  
250 gr di carne macinata di manzo  
250 gr di carne macinata di maiale  
50 gr di pangrattato  
30 gr di parmigiano grattugiato  
1 uovo  
sale e pepe q.b.  
salsa di pomodoro o ketchup q.b.  
occhietti di zucchero q.b.

### NOTE

*Un'idea divertente per la festa più spaventosa dell'anno, le polpette avvolte in pasta sfoglia diventano buffe mummie tutte da gustare.*

### PROCEDIMENTO

- Impasta in una ciotola le carni macinate con l'uovo, il pangrattato, il parmigiano, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo, quindi forma delle polpette allungate.
- Cuoci in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti.
- Taglia la pasta sfoglia a strisciole sottili e, una volta che le polpette saranno pronte, togli dal forno, lasciale intiepidire e avvolgile con le strisce lasciando piccoli spazi per simulare le bende di una mummia.
- Rimetti le polpette avvolte in forno per altri 10 minuti fino a doratura della sfoglia.
- Decora con occhietti di zucchero.
- Metti in delle ciotoline un cucchiaino di salsa di pomodoro o ketchup e sistema all'interno le polpette.
- Servi subito ben calde.



## Torta al cioccolato ragnatela di Halloween

porzioni\_6/8  
difficoltà\_MEDIA  
costo\_MEDIO  
tempo\_60 MIN.

### INGREDIENTI

200 gr di farina 00  
180 gr di zucchero  
100 ml di latte intero  
100 ml di olio di semi di girasole  
50 gr di cacao amaro  
3 uova  
1 bustina di lievito per dolci  
1 pizzico di sale  
**Per la decorazione:**  
100 gr di zucchero a velo  
10 cioccolatini tondi  
2 cucchiaini di acqua  
liquirizia a strisciole per le zampette q.b.  
occhietti di zucchero q.b.

### NOTE

*Un dolce che diverte grandi e piccoli per portare in tavola la magia di Halloween.*



### PROCEDIMENTO

- Monta in una ciotola le uova con lo zucchero fino a renderle spumose, aggiungi l'olio e il latte a filo, continua a mescolare, quindi incorpora la farina setacciata con il cacao, il lievito e il sale.
- Amalgama il tutto fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. • Versa l'impasto in una tortiera da 22 cm di diametro rivestita di carta forno.
- Cuoci in forno caldo a 180°C per circa 35-40 minuti.
- Lascia raffreddare completamente su una gratella.
- Nel frattempo, prepara una glassa mescolando lo zucchero a velo con poca acqua fino a ottenere una consistenza densa, trasferisci in una sac à poche con il beccuccio piccolo liscio e disegna una ragnatela sulla superficie della torta. • Posiziona i cioccolatini tondi come corpo per i ragnetti, decora con occhietti di zucchero e fai le zampette con dei pezzetti di liquirizia. • Lascia raffreddare e rassodare e servi il dolce per Halloween.



# DIAMO FORMA *alla tua creatività* IN CUCINA



# RAPID

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



[www.rapid.it](http://www.rapid.it)



# Figli sempre connessi? Incentiviamo il loro spirito critico

Smartphone e console sono ormai inseparabili compagni di vita dei ragazzi. Ma più che imporre divieti, la soluzione è insegnare un uso responsabile

**S**ei lì che chiedi a tuo figlio di spegnere lo smartphone e sembra che tu gli abbia fatto una richiesta inaccettabile. Scene già viste, vero? Tablet, tv, console e cellulari sono ormai parte della quotidianità dei ragazzi: a volte sembra che i nostri figli nascano con il pollice già allenato per scrollare! E liberarsene, anche solo per qualche ora, appare un'impresa impossibile. Ma come disintossicarli senza trasformarci nelle "cattive" di casa? Non serve sequestrare i dispositivi, serve **pazienza, coerenza e soprattutto un approccio intelligente**, che punti a insegnare l'uso consapevole e non solo a imporre divieti. Già, perché vietare e basta non serve, anzi, rischia di alimentare ancora di più il fascino dello schermo proibito. La vera sfida, quindi, è insegnare ai figli a usarli in modo consapevole. E questo, è chiaro, come afferma Elisa Caponetti, psicologa e psicoterapeuta, «richiede pazienza, coerenza e un approccio graduale, basato sulla collaborazione e sull'esempio».

“ARMIAMOCI  
DI PAZIENZA,  
COERENZA E DI  
UN APPROCCIO  
GRADUALE”



## EDUCAZIONE DIGITALE

L'educazione digitale non può ridursi, quindi, a un banale "non farlo". «È importante insegnare ai ragazzi a capire perché usano i dispositivi e come funzionano le piattaforme. Mostrare, ad esempio, che certi contenuti sono pensati per catturare l'attenzione li aiuta a sviluppare consapevolezza», spiega Caponetti. In altre parole: più che fargli spegnere il cellulare, **obbiamo fargli accendere il pensiero critico**. E qui



# Veniamo dall'acqua



I bambini lo sanno, veniamo dall'acqua. E anche Fresh & Clean lo sa.

Le salviettine Baby Comfort sono formulate con il **98% di acqua purissima** per offrire massima pulizia e delicatezza anche alla pelle più sensibile.

Ultra soffici e resistenti grazie al **tessuto maxi spessore**, fresche e pratiche in ogni momento con la **speciale chiusura salva freschezza**.

**Salviettine Fresh & Clean Baby Comfort. Pure come l'acqua.**

entra in gioco il ruolo di guida. «Aiutare i ragazzi a distinguere tra informazione e disinformazione è essenziale. Possiamo stimolarli con domande semplici: “Questa notizia è vera? Chi l’ha scritta? Dove l’hai letta?”. Così imparano a riconoscere le manipolazioni e a non condividere contenuti in modo impulsivo», continua l’esperta. Non c’è bisogno di trasformarti in una giornalista investigativa, basta la curiosità giusta per far riflettere tuo figlio.

#### DAI L'ESEMPIO

Ma c’è un piccolo grande dettaglio che non possiamo ignorare: l’esempio. E sì, ci dispiace dirtelo, ma se sei la prima a cenare con il telefono accanto al piatto, convincere tuo figlio a lasciarlo sul comodino sarà una missione persa in partenza. «Il modello dei genitori è fondamentale. **Se trascorri ore sui social, sarà difficile convincere i tuoi figli a moderarne l’uso.** Al contrario, creare momenti di qualità in famiglia, come una cena senza telefoni o una serata con un gioco da tavolo, ha un impatto enorme», sottolinea Caponetti. Un altro



trucco per evitare conflitti continui? Trasformare le regole in un accordo, non in un diktat. «Invece di imporre limiti dall’alto, è meglio sviluppare un dialogo e creare un “patto digitale”. Così i ragazzi si sentono coinvolti e responsabilizzati, e il rispetto delle regole non diventa una guerra continua», suggerisce la psicologa. Il patto digitale, è ovvio, non è un foglio firmato davanti al notaio, ma un impegno reciproco: io genitore mi fido di te, tu figlio ti impegni a rispettare certi limiti.

#### PRIVACY, QUESTA SCONOSCIUTA

C’è poi un aspetto che spesso trascuriamo: la privacy. Per i nostri ragazzi è un concetto astratto, eppure decisivo. «Non si tratta solo di non dare la password a nessuno. È far capire ai ragazzi che i propri dati hanno un valore e che ogni azione online lascia un’impronta digitale indelebile. **Evitare l’“oversharing”, ovvero la condivisione eccessiva di informazioni personali,** e saper gestire le impostazioni di sicurezza è un’abilità imprescindibile», chiarisce Caponetti. Vale a dire: meglio spiegare prima che una foto condivisa in chat non sempre resta in chat, piuttosto che correre ai ripari dopo. E non dimentichiamo la reputazione digitale: oggi più che mai è il biglietto da visita dei nostri figli. «Il modo in cui ci si presenta online influisce su come si viene percepiti. Parlare ai ragazzi di rispetto reciproco, di bullismo e dei rischi per la sicurezza è fondamentale per responsabilizzarli», aggiunge la psicologa. Il che significa che un like messo a cuor leggero o una battuta poco felice possono pesare più di quanto immaginiamo.



“ ANZICHÉ  
VIETARE,  
SVILUPPIAMO UN  
DIALOGO ”

## ATTENZIONE A NON DEMONIZZARE LA TECNOLOGIA

*Ma non limitiamoci a pensare ai dispositivi come a mostri cattivi che rubano tempo ed energie. Possono diventare anche degli alleati.*

«Mostrare che i dispositivi non servono solo a guardare video o scorrere feed, ma possono essere strumenti di creazione, è importantissimo. Disegnare, scrivere un blog, montare un video o esplorare il coding, ovvero la programmazione informatica, trasformano il tempo sullo schermo da passivo ad attivo», evidenzia Caponetti. Perché, se è vero che i nostri figli sanno usare uno smartphone meglio di noi, è altrettanto vero che possiamo guidarli a farlo in modo creativo e costruttivo. E infine, serve un occhio attento. Non basta stabilire regole e proporre alternative: bisogna osservare. «Se noti irritabilità, ansia o disinteresse per altre attività, potrebbe essere il segnale di un uso problematico. In questi casi è fondamentale affrontare la questione con serietà, senza paura di chiedere supporto a un professionista», conclude la psicologa. La tecnologia, quindi, non è un nemico da combattere, ma uno strumento potente da imparare a usare. Sta a noi genitori accompagnare i figli in questo percorso, insegnando loro a non farsi dominare dallo schermo, ma a governarlo. Perché, in fondo, la connessione più importante resta quella che si crea guardandosi negli occhi, senza bisogno del Wi-Fi.

# Last al Limone

**IL POTERE SGRASSANTE  
DEL LIMONE DI SICILIA.**



**NOVITÀ**

**IL PROTAGONISTA DELLA DETERGENZA  
STOVIGLIE E CUCINA.**

Dal 1969, l'icona italiana che ha fatto del potere sgrassante al limone il suo punto di forza.

Per risultati sempre impeccabili sulle stoviglie e in cucina grazie ai nuovi pulitori Ultra Power.



# A PASSEGGIO SENZA STRESS

Niente di più rilassante che portare a spasso il tuo cane... oppure no? Per alcuni, in effetti, può rivelarsi un momento faticoso e un po' frustrante

**P**asseggiare con il proprio cane dovrebbe essere un momento di relax, quasi terapeutico. Eppure, a volte, sembra più un allenamento di sopravvivenza che una passeggiata romantica al tramonto. Ci sono cani che trascinano il padrone come se stessero trainando una slitta in Alaska, altri che si piantano a terra come se avessero deciso uno sciopero a oltranza, e quelli che abbaiano a ogni sconosciuto come se il marciapiede fosse territorio da difendere a tutti i costi. Scene che fanno sorridere i passanti, ma che per chi tiene il guinzaglio possono diventare fonte di frustrazione. **Dietro questi comportamenti, però, non ci sono capricci inspiegabili:** esistono cause precise e soluzioni efficaci, a misura di zampa.

## STRATTONA IL GUINZAGLIO

È il classico scenario: il cane che parte in quarta, il padrone che arranca. Tirare al guinzaglio è spesso un segnale di eccitazione, ansia o stress, talvolta legato agli stimoli dell'ambiente o agli incontri con altri cani. La soluzione sta nell'educazione positiva: ogni volta che il guinzaglio si allenta, ci si ferma e si premia il cane con un biscotto o una carezza. In questo modo impara che camminare al tuo passo porta vantaggi, mentre tirare non lo porta da nessuna parte.

### Cosa puoi fare

*Il metodo più efficace per insegnare al cane a non tirare al guinzaglio è quello del "fermati e premia". In pratica, ogni volta che Fido tende a partire in quarta, tu ti blocchi. Solo quando il guinzaglio torna morbido e lui si gira verso di te, lo incoraggi con un "bravo" e gli offri un piccolo premio. In questo modo impara che andare avanti non dipende*



*dalla forza con cui tira, ma dalla sua capacità di mantenere la calma e restare in contatto con te. Un altro trucco utile è dargli il ritmo giusto. Camminare con passo costante e indicare chiaramente la direzione, soprattutto prima di cambiare strada o fare una curva, aiuta il cane a seguire il movimento senza sentirsi spaesato.*



## SI CORICA A TERRA

Al contrario, ci sono cani che durante la passeggiata si trasformano in statue viventi, sdraiandosi a terra senza più muovere un muscolo. Spesso dietro c'è insicurezza, paura di qualcosa nell'ambiente o semplicemente un eccesso di stimoli.

### Cosa puoi fare

*Se il cane si blocca o si distrae alla vista di altri cani o stimoli esterni, inizia riducendo le fonti di distrazione. In che modo? Allontanati gradualmente dagli stimoli stessi. Una volta che il cane riesce a concentrarsi, puoi introdurre giochi di richiamo dell'attenzione, per spostare il focus su di te invece che sull'ambiente circostante. Anche in questo caso puoi utilizzare le ricompense: ogni passo corretto o attenzione rivolta a te viene premiata.*



## ABBAIA A CHIUNQUE

C'è chi considera la passeggiata un'occasione per socializzare e chi, come certi cani, la vive come un turno di guardia. L'abbaiare insistente verso persone o altri animali può dipendere da insicurezza, paura o eccesso di eccitazione, ma anche da una socializzazione incompleta.

### Cosa puoi fare

*Osserva se abbaia per paura, per reattività o per attirare la tua attenzione. Una volta identificata la causa, puoi intervenire con comandi fondamentali come "Seduto", "Zitto" o "Fermo". Quando inizia ad abbaiare, ignora il comportamento e premialo solo quando è tranquillo, così impara a collegare la calma a una ricompensa.*

# DROPPY®

TAPPETINO MULTIUSO **SUPER** ASSORBENTE

## Tranquilli voi, felici loro !

con polimeri  
**ODOR CONTROL**

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

Per addestrare il  
cucciolo ad uno spazio proprio

Comodo per trasporto  
animali in auto

Comodo come fondo  
cuccia e trasportini



NUMERO VERDE  
**800 250 312**

EUROFIL®

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

# Balconi e terrazzi in fiore... anche quando le temperature scendono!

Tre idee semplici per trasformare il tuo spazio esterno in un salotto all'aperto

Immagina il tuo balcone o il tuo giardino come una piccola passerella di moda dove le piante sfilano con i loro colori più belli proprio quando il freddo comincia a farsi sentire. Non è meraviglioso poter contare su fiori e foglie che non temono il cambio stagione e che anzi sembrano divertirsi a sfidare il meteo? Se stai pensando a come rendere il tuo spazio outdoor vivace e accogliente anche nei mesi più freschi, ecco tre protagonisti che non ti deluderanno: ciclamini, eriche e cavoli ornamentali. Il bello di queste piante è che non devi essere una giardiniera provetta per farle stare bene: **bastano poche cure e un pizzico di creatività**. Gioca con i vasi colorati, aggiungi qualche luce decorativa, mescola piante di altezze diverse per creare movimento, e non dimenticare di annaffiare con regolarità. Vedrai che il tuo balcone si trasformerà in un salotto all'aperto, accogliente e allegro anche nelle giornate più grigie!



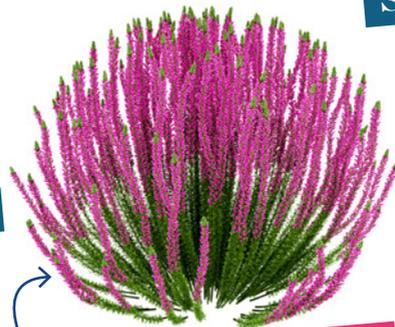
CICLAMINI

Evergreen

Il ciclamino è la star indiscussa dell'autunno e dell'inverno. Questo fiore è perfetto per portare colore sul tuo balcone o terrazzo anche quando le temperature calano. Con i suoi petali che si arricciano come piccole fiamme colorate, dal rosa al rosso intenso fino al bianco candido, **è perfetto per dare energia a vasi e fioriere**. Ebbene sì, i ciclamini creano subito un effetto elegante e allegro.

**Manutenzione:** amano la luce, ma non il sole diretto, quindi posizionali in un angolo luminoso, ma proteggili dai raggi, che potrebbero bruciare le foglie. Annaffiali solo quando il terreno è asciutto: i ristagni d'acqua sono il loro peggior nemico. Per mantenerli sempre in forma, elimina i fiori appassiti tirandoli delicatamente dal gambo: così stimolerai nuove fioriture e la pianta resterà compatta e rigogliosa.

**L'idea in più:** usa vasi colorati o decorativi per rendere ancora più vivace la tua composizione e abbinai i ciclamini a piccole conifere per un contrasto di verde e fiori.



ERICHE

Effetto wow

Se cerchi una pianta resistente e di grande effetto, l'erica è l'alleata perfetta. Porta con sé un tocco un po' nordico, quasi da giardino incantato. I suoi fiorellini a grappolo nelle tonalità del rosa, del fucsia o del lilla **creano subito un effetto romantico e molto chic** nel tuo spazio outdoor.

**Manutenzione:** ama i terreni leggermente acidi e le annaffiature regolari. Evita, però, i ristagni che potrebbero far marcire le radici. Resiste bene al freddo e può stare anche in posizioni semi-ombreggiate.

**L'idea in più:** prova in composizioni miste con piccole zucchette decorative, bacche rosse o altre piante invernali, creando combinazioni davvero chic e di grande impatto visivo. Le eriche sono perfette anche per realizzare centrotavola outdoor o bordure colorate sul terrazzo.



Stilosissimi

CAVOLI ORNAMENTALI:  
UN TOCCO CREATIVO

I cavoli ornamentali sono veri e propri capolavori della natura. Con le loro foglie arricciate e colorate di bianco, viola o verde scuro, sembrano dei fiori giganti e sono capaci di trasformare anche la fioriera più anonima in un'esplosione di stile. Non solo non temono le basse temperature, ma **più fa freddo, più i colori diventano intensi**: non è magia, è solo la loro forza naturale.

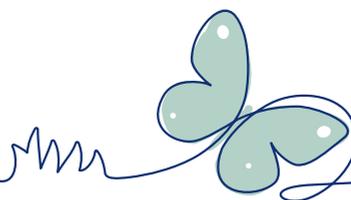
**Manutenzione:** richiedono pochissima manutenzione, quindi sono ideali anche se non sei esattamente un asso del pollice verde. Bastano terriccio drenante, annaffiature regolari e sole o mezz'ombra: queste tre accortezze sono sufficienti a tenere in salute i cavoli ornamentali.

**L'idea in più:** abbinai a ciclamini ed eriche per composizioni dinamiche, oppure usali come centrotavola per un effetto scenografico e originale. Sono ottimi anche per aggiungere texture e movimento a balconi e aiuole monotone.



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](http://www.nicky.eu)



# Costa di Almería

Un viaggio tra paesaggi da film, spiagge incontaminate e tapas da sogno

Dalla selvaggia San José al deserto di Tabernas, la Costa di Almería è un angolo d'Andalusia ruvido e sorprendente, dove Sergio Leone ha trovato il suo West e dove oggi convivono natura, cultura gitana e sapori genuini

“Che posto da film!”. Quante volte ti sarà capitato di pensarlo, ammirando un panorama mozzafiato... Ebbene, esiste una zona della Spagna meridionale dove questa esclamazione è stata presa alla lettera. Un nome (autorevole) su tutti? Sergio Leone, che proprio qui ha ambientato alcune delle sue pellicole diventate cult. Se ti diciamo che ci troviamo in Andalusia, è probabile che la mente corra subito a città iconiche come Siviglia, Granada o Córdoba. Ma oggi ti portiamo in un angolo meno battuto di questa regione. Un pezzo d'Andalusia con **un'anima tutta sua, diversa, ruvida e affascinante**: benvenuta sulla Costa di Almería, lembo di terra che alterna deserto e mare, ciak e cactus, flamenco e musica gitana. Qui il tempo è lento e le esperienze che potrai fare sono innumerevoli. Abbandona gli stereotipi e lasciati sorprendere: si parte da San José, cuore selvaggio del Parco Naturale di Cabo de Gata, e si arriva fino al deserto di Tabernas per approdare alla multietnica Almería, attraversando set western, saline rosate e piatti che sanno di sole, vento e Mediterraneo.

## San José e Cabo de Gata: atmosfera autentica e rilassata



Il nostro viaggio inizia a San José, un piccolo e affascinante villaggio di pescatori dove il tempo sembra scorrere più lento, perfetto per chi desidera immergersi in un'atmosfera autentica e rilassata. Da qui parte la scoperta del Parco Naturale di Cabo de Gata-Níjar, una delle aree protette più straordinarie d'Europa e il più grande parco terrestre-marino dell'Andalusia. **In questo luogo sospeso la natura regna sovrana:** i paesaggi vulcanici si stendono a perdita d'occhio con distese di lava nera e rossa, una costa che si apre in



# LINES



## PER IL GIORNO

- **PIÙ COMFORT**  
Grazie alle esclusive ali a incastro perfetto



## PER LA NOTTE

- **PIÙ PROTEZIONE\***  
Con assorbenti più lunghi, ideali per quando sei distesa

# leLINES

## MUTANDINE MESTRUALI LAVABILI E RIUTILIZZABILI

- **ASSORBENTE**
- **COMFORTEVOLE**
- **DISCRETA**



Taglie disponibili

**S:**38-40 (II)

**M:**42-44 (III)

**L:**46-48 (IV)

\*Rispetto a Lines Seta Ultra con ali

calette segrete e scegliere mozzafiato, mentre una biodiversità ricchissima fa sentire parte di un documentario dal vivo. **Quest'area è stata dichiarata Riserva della Biosfera UNESCO nel 1997**, grazie alla sua biodiversità unica, con ecosistemi marini e terrestri davvero speciali. Camminare lungo queste spiagge in ottobre ti farà sentire come in un paesaggio lunare, ma accompagnata dal profumo del mare e dal cinguettio degli uccelli. Tra le gemme nascoste da esplorare, spiccano la selvaggia Playa de los Genoveses, con la sua mezzaluna dorata priva di costruzioni, e la ventosa Playa de Mónsul, resa celebre dalle scene del leggendario *Indiana Jones* di Steven Spielberg. Non lontano, le saline di Cabo de Gata ospitano fenicotteri rosa che, con un po' di fortuna, potrai ammirare mentre si riflettono nelle acque cristalline che assumono tinte meravigliose viranti sul rosa, mentre i vicini villaggi bianchi, come Níjar, conquistano con le loro ceramiche colorate e tappeti artigianali. Qui il lusso è quello della semplicità, della natura integra e dell'atmosfera ancora selvaggia, lontana dal turismo di massa, dove lo spirito libero del Mediterraneo vibra autentico.



Ma c'è un'altra faccia, meno nota e decisamente più sorprendente, che si nasconde tra le colline aride appena fuori da San José: è quella di **Rodalquilar, borgo minerario sospeso nel tempo**, oggi abbandonato ma un tempo pulsante di vita e attività. Nel cuore di questo scenario desertico e quasi irreale si trovava una delle miniere più importanti della Spagna, inaugurata ufficialmente nel 1956 dallo stesso Francisco Franco. Qui non si estraeva solo oro, ma anche alume, un minerale essenziale per fissare i colori nei tessuti, oltre a piombo e argento. Accanto alla miniera, per massimizzare l'efficienza, era stata costruita una moderna fonderia che permetteva di fondere direttamente l'oro estratto, trasformando Rodalquilar in un piccolo polo industriale in mezzo al nulla. Per ospitare i lavoratori e le loro famiglie, sempre sotto l'egida del regime franchista, nacque un intero villaggio, con circa 1.400 abitanti, dotato di ogni servizio necessario. Tuttavia, il sogno dorato durò poco: già dopo una decina d'anni la quantità di oro estraibile si era drasticamente ridotta, passando da 8 a 4 grammi ogni 1000 chili di roccia, segno che il terreno si era impoverito. La resa non era più sufficiente a giustificare l'attività, e così la miniera chiuse i battenti nel 1966. Il silenzio avvolse rapidamente la zona, e le strutture si spensero, lasciando dietro di sé un suggestivo paesaggio di rovine industriali che oggi raccontano una storia di boom e declino. Passeggiare tra le case disabitate e gli impianti minerari di Rodalquilar in autunno, con i colori caldi delle colline e le giornate più fresche, è un'esperienza che mescola archeologia industriale, storia e natura che si riprende il suo spazio, con un'atmosfera unica e quasi magica. A Rodalquilar, accanto al vil-

laggero disabitato, si trova un piccolo borgo trasformato in oasi dove vivono artisti e scrittori. L'associazione Rodalquilararte promuove molte iniziative e mostre. **Bello, se capiti in ottobre, partecipare a una delle serate a lume di candela** che si svolgono qui.

Non lontano dal villaggio si erge la **Torre de los Alumbres, costruita nel 1509** per proteggere questa zona, da sempre ricca di minerali, dai frequenti attacchi dei pirati berberi: per lanciare segnali alle altre torri di avvistamento della zona veniva bruciato lo sparto, pianta tipica della macchia mediterranea che qui nasce spontanea e con la quale si facevano segnali di fumo. Questa torre di guardia, alta circa 14 metri e di pianta quadrata, realizzata in pietra calcarea, rappresenta un importante simbolo storico: testimonianza di un passato fatto non solo di industrie e lavoro, ma anche di difesa e strategie militari. La torre si trova lungo il sentiero che conduce alla spiaggia di El Playazo, offrendo oggi un punto panoramico suggestivo immerso in un paesaggio desertico dai colori autunnali.

Non è tutto: all'interno del Parco Naturale di Cabo de Gata si trova anche **Los Albaricoques**, un piccolo e affascinante villaggio che Sergio Leone scelse per ricreare il paese messicano di Aguas Calientes nel secondo film della trilogia (*Per qualche dollaro in più*, 1965). Passeggiare tra le sue strade e gli edifici in ottobre è un vero salto indietro nel tempo, ideale per gli appassionati di cinema e western che vogliono rivivere le atmosfere di quei mitici film e vedere con i propri occhi il luogo dove si è svolta una delle scene

# 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.



più iconiche dei film di Leone, con ben 9 minuti in cui i protagonisti non dicono nemmeno una parola. Un aneddoto? Ci sono diverse teorie sulla motivazione di questo silenzio da record: c'è chi dice che, essendo gli attori pagati a battute, era finito il budget per il film e chi invece sostiene che si sia lasciato parlare Ennio Morricone con la sua impareggiabile musica.

A completare questo viaggio nella storia più drammatica e affascinante della zona c'è il **Cortijo del Fraile**, una grande masseria abbandonata immersa nel paesaggio desertico. Questo luogo è noto per essere stato teatro di un tragico fatto di cronaca nera avvenuto nel

1928, noto come il “delitto passionale del Cortijo del Fraile”, che ha ispirato il celebre dramma *Nozze di sangue* di Federico García Lorca. Oggi il Cortijo è un sito suggestivo che racconta la vita rurale di un tempo, fra mura cadenti e silenzi profondi, diventando meta di curiosi e appassionati di storia locale, ma anche di fotografi e amanti del mistero. La sua presenza aggiunge un ulteriore strato di fascino e malinconia a un territorio già ricco di contrasti e storie da scoprire. Imperdibile tappa, anche il **Faro de Cabo de Gata**: da questo promontorio si aprono panorami mozzafiato sul mare e sulle scogliere. In autunno, con cieli limpidi e meno turisti, il tramonto qui è spettacolare.

## Il cuore cinematografico dell'Andalusia: Tabernas e Mini Hollywood



Ora lasciamo il mare alle spalle e ci dirigiamo verso l'interno, verso un paesaggio che non ti aspetteresti mai in Europa: il **Deserto di Tabernas, l'unico vero deserto del continente**, con canyon aridi, pianure spaccate dal sole e silenzi da duello al tramonto. Un set a cielo aperto che ha fatto la storia del cinema. Come dicevamo prima, negli anni '60 e '70, questa zona era la “Hollywood europea”. Qui Sergio Leone ha girato capolavori come *Il buono, il brutto, il cattivo* e *Per un pugno di dollari*, sfruttando le sue scenografie naturali e l'aria secca che sembrava uscita da El Paso. Ma non solo: dopo di lui innumerevoli sono stati i film e le serie girate qui. Aggirandoti nel deserto in ottobre, con temperature più miti e cieli limpidi, potrai apprezzare meglio la luce dorata che rende ogni paesaggio quasi surreale.

Potrai imbatterti in differenti tipi di piante, alcune autoctone altre piantate qui dalle produzioni cinematografiche, come palme, eucalipti, ulivi. Anche diversi animali si incontrano, e in autunno è più facile avvistarli nelle ore fresche della giornata. Nel periodo della Santa Inquisizione Spagnola, il deserto di Tabernas è stato nascondiglio di molti moriscos (islamici) che si rifugiarono in questi luoghi: ne sono testimonianza alcune costruzioni rimaste dall'epoca.

Oggi puoi rivivere quella magia a **Mini Hollywood (o Oasis Park)**: un parco tematico western costruito proprio su uno dei set originali. Potrai assistere a duelli, sfilate di cowboy, spettacoli di cabaret e visitare un piccolo zoo. Perfetto per sentirti Clint Eastwood per un giorno, senza il caldo estivo che rende le ore di visita più faticose.

Curiosità da cinefili: oltre ai western spaghetti, qui sono stati girati anche *Lawrence d'Arabia*, *Game of Thrones* (la scena dell'arena di Meereen è stata registrata all'Alcazaba di Almería!) ed *Exodus: Dei e Re* di Ridley Scott.



Cruelty Free  
INTERNATIONAL

**RIMMEL**  
LONDON

**FORMULE  
LEGGERE  
E LENITIVE**

**PER UNA PELLE**

**VISIBILMENTE SANA**

**NUOVI FONDOTINTA KIND & FREE**



**EFFETTO  
LUMINOSO O OPACO  
PER TUTTI I TIPI  
DI PELLE**

## Almería città: un gioiello sul mare con un'anima moresca



Tornando verso la costa, una tappa d'obbligo è **Almería città** (capitale della provincia di Almería), spesso trascurata ma perfetta per chi cerca autenticità. Il suo centro storico è un affascinante mosaico di stili, dal moresco al gotico, con tracce di archeologia industriale e paesaggi naturalistici di straordinaria bellezza, animato da tapas bar e piazzette dove il tempo sembra rallentare. In ottobre, le stradine si popolano di luci più calde e di un'atmosfera tranquilla, ideale per passeggiare senza fretta.

La città venne fondata nel 955 d.C. da Abd al Rahman I, che avviò la costruzione della sua imponente Alcazaba murata. Durante la rivoluzione industriale, la maggior parte delle antiche mura fu demolita per permettere l'espansione urbana, anche se oggi rimangono circa 500 metri, integrati nel complesso dell'Alcazaba. Nel XIX secolo, Almería conobbe un "boom" grazie all'industria mineraria, soprattutto nelle miniere della Sierra Almagrera, e diventò un importante polo di esportazione nel Mediterraneo.

### Da non perdere:

#### LA ALCAZABA DI ALMERÍA:

straordinaria fortezza araba, fondata nel 955 e ampliata nei secoli, seconda solo all'Alhambra di Granada per importanza architettonica nelle fortificazioni moresche in Spagna. Le terrazze panoramiche regalano viste spettacolari sulla città e sul porto, ancora più suggestive in autunno. Le sue spoglie hanno fatto da sfondo a pellicole come *Conan il Barbaro*, *Wonder Woman* e *Game of Thrones*.



#### IL MERCADO CENTRAL:

perfetto per uno spuntino con jamón ibérico, olive e pesce fresco. Un'esperienza sensoriale tra colori e

sapori, ideale nelle giornate più fresche di ottobre. Immane i gustosissimi pomodori Raf.



#### LA CATEDRAL DE LA ENCARNACIÓN:

imponente struttura-fortezza edificata alla fine del XV secolo per difendere la città dai pirati. All'interno si ammirano un altare barocco e un coro che – secondo la tradizione – fu salvato durante la guerra civile spagnola dalle suore, che lo nascosero nel convento antistante.

#### LA STAZIONE DEI TRENI STORICA:

costruita tra 1890 e 1893 (operativa

dal 1895), è un magnifico esempio di architettura industriale neomudejar, realizzata in pietra, ferro e vetro, impreziosita dai mosaici del 1987; faceva parte del sistema che permetteva di scaricare direttamente i minerali nelle navi del vicino molo Cable Inglés.

#### IL CABLE INGLÉS, MOLO FERROVIARIO PER I MINERALI:

realizzato in ferro e acciaio (3.800 tonnellate, circa la metà di quelle usate per la Torre Eiffel), collegava la stazione al porto. È considerato uno dei patrimoni più importanti dell'ingegneria industriale in Spagna.

#### GRAND HOTEL ALMERÍA, ANNI '60:

il primo hotel ad accogliere celebrità hollywoodiane impegnate nei tournages nel vicino deserto di Tabernas.

#### MUREC (MUSEO DEL REALISMO SPAGNOLO CONTEMPORANEO):

nato dal recupero di un vecchio ospedale, espone oggi circa 300 opere del nuovo realismo contemporaneo grazie a un progetto condiviso tra fondazione e amministrazione locale.

# Quality Brand Sensitive

Oltre la lunghezza



Scelto da **Chef Antonio Lorenzon**



## A TAVOLA NELLA COSTA DI ALMERÍA: QUANDO IL PALATO FA FIESTA

L'Andalusia è celebre per la sua cucina, e la provincia di Almería non è da meno. Il mare, il sole e la terra arida hanno generato una tavola ricca e saporita. In autunno, **le tapas calde e le specialità di stagione** rendono ogni pranzo o cena ancora più piacevole.



**Le tapas** sono piccoli assaggi tipici della tradizione spagnola, serviti come antipasto o accompagnamento al vino e alla birra.

## Specialità da provare:

**TAPAS GRATUITE:** sì, ad Almería (e provincia) è usanza ricevere una tapa gratis con ogni bevanda (il tinto del verano è d'obbligo qui!). E non stiamo parlando di due olive: si va dalla tortilla alle polpette di pesce, fino ai mini panini con calamari fritti, dalle patate con salsa aioli al calamaro fritto o alla griglia.

**GURULLOS CON CONEJO:** pasta fatta a mano simile ai chicchi di riso, servita con stufato di coniglio.

**CHERIGAN:** una bruschetta calda condita con alioli, tonno, peperoni e molto altro. Ogni bar ha la sua versione.

**PULPITO SECO:** polpo seccato al sole, simbolo della costa.

**VINO DEL DESIERTO:** prodotto in piccole cantine nel deserto di Tabernas, ha un sapore forte e deciso come il suo territorio.

**OLIO D'OLIVA:** le condizioni climatiche speciali rendono queste zone luoghi unici per poter produrre il migliore olio d'oliva extra vergine.

## Indirizzi utili:

**E-BIKE:** per gli amanti del genere, consigliamo percorsi in e-bike all'interno del Parco Naturale Cabo de Gata (contattando Pedalao Andalucía).

**BARCA:** per tour in barca lungo il litorale ed escursioni in 4x4 con trekking nel parco e nel deserto di Tabernas, puoi rivolgerti a Rolling Almería (<https://rollingalmeria.com>).



## PERCHÉ VISITARE LA COSTA DI ALMERÍA IN AUTUNNO

Ottobre è il mese ideale per scoprire la Costa di Almería senza la folla estiva, con temperature più miti e una luce dorata che rende ogni paesaggio ancora più spettacolare. Le spiagge sono più tranquille, perfette per lunghe passeggiate respirando il profumo del mare e ammirando tramonti indimenticabili.

È il periodo giusto per esplorare il Parco Naturale di Cabo de Gata-Níjar: **i sentieri sono meno affollati e puoi goderti appieno la natura**, osservando uccelli migratori e fenicotteri nelle saline. Anche il deserto di Tabernas diventa più accessibile: le escursioni in 4x4 o i tour a piedi sono più piacevoli senza il caldo estremo, e la luce autunnale esalta i canyon e i set cinematografici.

In città, Almería offre un ritmo più rilassato: puoi passeggiare tra le stradine storiche, gustare tapas calde e vini locali, visitare musei e monumenti senza fretta. È il momento perfetto per godersi esperienze gastronomiche, scoprire l'artigianato locale e partecipare a eventi culturali autunnali.

In autunno, anche le escursioni in barca lungo la costa regalano panorami più suggestivi e calme acque cristalline. E se ami il trekking o le attività all'aperto, ottobre ti offre giornate luminose e piacevoli, ideali per fotografare paesaggi da cartolina.

In poche parole: visitare la Costa di Almería in autunno significa vivere l'Andalusia più autentica, tra mare, deserto, storia e cinema, senza rinunciare al comfort e al piacere di scoprire ogni angolo in totale libertà.



# MAX FACTOR X

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



## L'ASPETTO DI 8 ORE DI SONNO



### NUOVI MIRACLE PURE EYE ENHANCER

Il rituale del mattino per un aspetto più riposato.

Correttore ideale per occhiaie con effetto antifatica, con proprietà skin care.

Contiene Caffeina e Vitamina C

# 15 minuti, una maschera e una pelle visibilmente rigenerata

Un piccolo rituale da concederti per rallentare e rimettere al centro te stessa... e regalarti un viso più disteso, idratato e luminoso



**Come agiscono?**

Il tessuto delle maschere, già imbevuto di siero ricco di attivi, aderisce perfettamente al viso. In tal modo si impedisce l'evaporazione del prodotto.

**R**itrovare il benessere, a volte, è questione di piccoli riti. Non servono spa da sogno o interi pomeriggi dall'estetista: basta una piccola pausa, anche solo 15 minuti, per rallentare e rimettere al centro corpo, mente e pelle.

Il mio rituale di bellezza anti-stress? **Una maschera in tessuto.**

La applico sul viso deterso e per un quarto d'ora mi regalo un momento tutto mio. Leggo qualche pagina di un libro, rispondo a un paio di messaggi o semplicemente non faccio nulla. In quei minuti, mentre tutto si ferma, la mia pelle riceve una dose concentrata di attivi – un vero trattamento intensivo che agisce in profondità.

E i benefici si vedono subito: il viso appare più luminoso, fresco, disteso. La pelle è idratata, morbida, visibilmente rivitalizzata.

È un gesto semplice, sì, ma incredibilmente efficace: aiuta a **ridurre i segni della stanchezza**, a **restituire tono e comfort**, e soprattutto a **ritrovare quella sensazione di cura** che spesso mettiamo in fondo alla lista delle cose da fare.

Non serve risciacquare, non serve tempo, serve solo lasciare che la maschera faccia il suo lavoro.

Un piccolo rito di bellezza, pratico e rigenerante, che trasforma una manciata di minuti in un momento vero, solo tuo.

A volte basta così poco per sentirsi meglio.

## PRODOTTI CONSIGLIATI



Maschere in Tessuto Garnier



CARTA IGIENICA  
by **Scottex**<sup>®</sup>

# Scottonelle<sup>®</sup>

# MAXI



**MAXI**  
**ROTOLI**  
per tanta  
morbidezza  
in più



## NOVITÀ

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

***Provala subito a un prezzo speciale!***

Rotoli più grandi rispetto alla Scotttonelle<sup>®</sup> standard

## Il gesto in più che fa la differenza nella mia routine di igiene orale

Lavare bene i denti ogni giorno è indispensabile, ma sapevi che anche la tua bocca ha bisogno delle giuste attenzioni e di una pulizia davvero profonda?



### Boost di freschezza

Il collutorio aiuta a ridurre la placca, rinforza lo smalto e protegge le gengive. Usato dopo lo spazzolino, completa la pulizia della bocca e lascia un alito più fresco a lungo.

Il dentista mi ha spiegato che su lingua, gengive e interno delle guance si annidano un sacco di batteri che lo spazzolino e il filo interdentale non riescono a eliminare. Insomma, anche se ci sentiamo “a posto”, la verità è che spesso ci fermiamo solo alla punta dell’iceberg della pulizia necessaria.

Da quel momento, ho deciso di rivedere la mia beauty routine **anche per la bocca**. Ho iniziato a usare **Listerine® Total Care**, un collutorio completo che aiuta a ridurre la placca, mantenere le gengive sane, proteggere dallo sviluppo della carie e combattere i batteri che causano l’alito cattivo.

Sono bastati pochi giorni per sentire la differenza: la bocca è davvero più pulita, e il mio alito adesso resta fresco e profumato tutto il giorno.

**A**ppena rientrata dalle vacanze, ho fatto il solito controllo dal dentista. Tutto bene per fortuna. Ma prima di farmi alzare dalla poltrona, mi ha detto: “Lei lava i denti molto bene... ma la bocca?”. Ho pensato: *Se lavo i denti, anche la bocca si pulirà, no?* E invece, no. O meglio: lavare i denti non significa pulire tutta la bocca.

In più, esplorando la gamma, ho scoperto che esistono anche varianti pensate per **gengive sensibili o per i più piccoli**, con gusti delicati e formule senza alcol. E la cosa bella è che puoi scegliere anche l’intensità del gusto in base alla tua sensibilità, senza rinunciare all’efficacia.

Bastano 30 secondi, due volte al giorno. Ma il risultato si sente (e si vede).

### PRODOTTI CONSIGLIATI



LISTERINE® Total care  
LISTERINE® Difesa Denti e Gengive  
LISTERINE® Smart Rinse

Kay  
Blog

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

*Gaudisi*  
dal 1896

FINE FRAGRANCES OF ITALIAN HERITAGE INSPIRED BY NATURE





## MASCHERE IN TESSUTO: IL BOOST D'IDRATAZIONE FIRMATO GARNIER

La skincare corre veloce e le nuove abitudini beauty chiedono risultati rapidi, concreti e facili da inserire nella routine. Ecco perché le **maschere in tessuto Garnier** sono diventate un must assoluto: un gesto express che regala alla pelle l'equivalente di un flacone di siero in soli 15 minuti.

**Una vera bomba di idratazione** che si adatta a ogni tipo di pelle e ogni esigenza: dal bisogno di energia e freschezza con l'estratto di melograno, al desiderio di purificazione con la Pure Charcoal al carbone vegetale, fino alle formule lenitive con camomilla o illuminanti con vitamina C. La base è sempre la stessa: un tessuto imbevuto di attivi ad alta concentrazione, arricchito con acido ialuronico per donare un aspetto sano, morbido e naturalmente luminoso.

Perfette da usare almeno una volta a settimana – e fino a tre se vuoi potenziarne l'efficacia – queste maschere sono l'alleato che accompagna la pelle tutto l'anno. Basta applicarle sul viso deterso, lasciare agire, rimuovere e massaggiare il siero in eccesso: la praticità incontra la performance.

**Applicarle la sera è la scelta migliore.** La pelle, più ricettiva, ha tutta la notte per assorbire gli attivi e amplificarne i benefici.

**Il trend skincare del momento? È una carezza impalpabile che racchiude il potere di un trattamento professionale.**



### CAREZZA SUBLIME

*pelle super idratata e morbida, in soli 15 minuti*

## CAPELLI SANI E BELLI, ANCHE IN AUTUNNO

L'autunno porta nuovi ritmi, temperature variabili e capelli più fragili. Tra vento, umidità e styling, la chioma appare spenta, fragile o soggetta a caduta. Niente panico: bastano pochi gesti concreti per trasformare l'haicare quotidiana in un vero rituale di bellezza.

### Idratazione intensa – il gesto che trasforma

Shampoo e conditioner su misura, per ogni tipo di capello, preparano la chioma a ricevere i trattamenti più efficaci. Le maschere nutrienti agiscono in profondità e lasciano i capelli morbidi, idratati e luminosi.

### Vitalità ritrovata – il cuoio capelluto protagonista

Massaggi delicati stimolano la circolazione e rinforzano i capelli, mentre sieri specifici o cicli di fialele ristrutturanti favoriscono densità e lucentezza. La combinazione di prodotti naturali e mirati diventa un vero alleato per le chiome più deboli o soggette a caduta stagionale.

### Gesti quotidiani – la cura che fa la differenza

Lo styling a caldo si riduce al minimo, il pettine scivola con delicatezza e ogni ciocca riceve attenzione. La chioma appare morbida, viva e piena di luce, pronta a mostrare il suo glow naturale.

### L'ultimo tocco – l'haicare che diventa piacere

Trasformare l'haicare routine in un momento di piacere: idratazione intensa, trattamenti mirati e cura costante rendono i capelli un vero accessorio di stile, luminosi e pronti ad affrontare l'autunno con glamour.



### IDRATAZIONE & MORBIDEZZA

*La routine quotidiana che trasforma i capelli fragili*



## ASSO ULTRA. EFFICACE IN UN COLPO SOLO.

Asso Ultra è l'asciugatutto con fogli più grandi e più assorbenti grazie ai suoi veli PLUS+. Inoltre, è prodotto al 100% con energia elettrica rinnovabile e la sua confezione è prodotta con il 50% di plastica riciclata.

Foxy Asso Ultra, assorbe di più, consumi di meno.

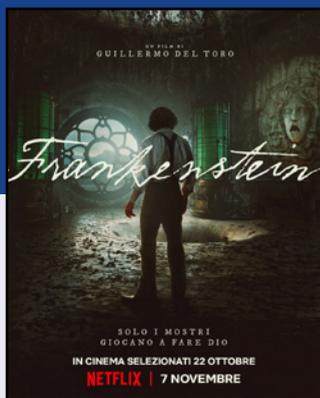


*Foxy. Sempre vicina a te.*



# Nelle sale a *ottobre*

## LA REDAZIONE CONSIGLIA



*Del Toro dirige un poema gotico e visionario che parla di imperfezione, amore e ribellione. Un'opera che intreccia orrore e poesia, politica e sentimento, riaffermando la forza eterna del cinema.*

## FRANKENSTEIN

**Regia:** Guillermo Del Toro

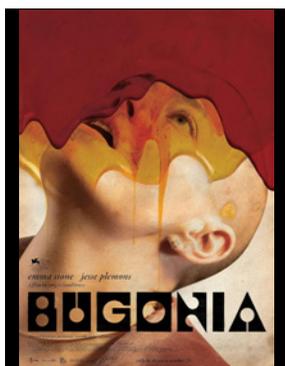
**Con:** Oscar Isaac, Mia Goth, Ralph Ineson, Jacob Elordi

**Genere:** Horror | USA

Metà del XIX secolo: una spedizione di marinai bloccati nel Polo Nord si imbatte in un uomo ferito e in una mostruosa creatura che uccide chiunque lo avvicini.

L'uomo, che una volta in salvo racconta la sua storia, è

Victor Frankenstein, scienziato ossessionato dalla possibilità di vincere sulla morte e responsabile, con il sostegno di un industriale, del fratello e della fidanzata di quest'ultimo, della creazione di un essere umano assemblato con pezzi di cadaveri. Deluso dalla sua creatura rozza e violenta, Victor ha però cercato di eliminarla, scatenando la sua ira. Ma se il suo racconto non fosse il solo possibile? Se anche il mostro raccontasse la sua versione, facendo così capire il suo desiderio di comprensione? Del Toro adatta personalmente il romanzo di Mary Shelley e fa una sintesi del rapporto della cultura occidentale, figlia dello spirito positivo del XIX secolo, con la figura del mostro, la sua natura, le sue origini, la sua umanità.



## BUGONIA

Commedia, Fantascienza  
| Gran Bretagna

Teddy lavora come imbustatore nella filiale di una grande azienda di spedizioni e vive in una casa disordinata. È convinto che gli alieni siano già tra noi e, per dimostrarlo, pone in atto il rapimento di Michelle Fuller, potente amministratrice delegata di una multinazionale farmaceutica. È sicuro che Fuller sia un'andromediana, anzi l'imperatrice degli Andromediani. Per la prigioniera Fuller, d'altro canto, Teddy è un malato psichiatrico, un uomo schiacciato dal dolore che ha trovato nel complottismo l'unica ragione di vita. Tra le due parti ha inizio uno scontro duro, fisico e psicologico. Il remake in lingua inglese del film del 2003 *Save the green planet* del sudcoreano Jang Joon-hwan, diventa un modo di raccontare l'America e il mondo di oggi, da essa pesantemente influenzato.



## AMATA

Drammatico | Italia

Nunzia (Tecla Insolia) è la prima della sua famiglia a studiare all'università. Viene dalla Sicilia apposta, ha pochi soldi ma se li fa bastare, condivide un appartamento con altre studentesse. Una sera in discoteca incontra un ragazzo che le piace, dopo poco tempo scopre di essere incinta ed entra in crisi, non sa se ha voglia di tenere il bambino. Nel frattempo Maddalena (Miriam Leone), ingegnera edile sposata con il pianista Luca (Stefano Accorsi), continua a provare ad avere un figlio, ma di fronte all'ennesimo aborto entra in crisi, va in frantumi e alla fine sceglie il percorso di adozione. Margherita, infine, è una neonata che viene al mondo senza sapere nulla, ma è già molto "amata". Viene lasciata nella culla per la vita affinché una famiglia che la desidera davvero la adotti per sempre.



## EDDINGTON

Drammatico, Horror | USA

2020, New Mexico. La rivalità tra lo sceriffo di Eddington Joe Cross e il sindaco Ted Garcia si fa sempre più accesa. Quando alle restrizioni della pandemia si aggiungono le tensioni verso la polizia dovute a Black Lives Matter, la situazione degenera e la scintilla potrebbe dar vita a un incendio. Il confronto tra Joe e Ted diviene contrasto tra due modi di pensare e di vivere l'esistenza rappresentativi della polarizzazione in corso negli Stati Uniti d'America. Il registro scelto dal regista è quello del grottesco e del caricaturale, con una cifra comica e dei personaggi-marrionette. Un film che vuole rappresentare le contraddizioni di un Paese sull'orlo di una crisi di nervi.



## PER TE

Commedia | Italia

Il film si ispira a una storia vera, quella di Mattia Piccoli, nominato nel 2021, a soli 11 anni, Alfiere della Repubblica "per l'amore e la cura con cui segue quotidianamente la malattia del padre e lo aiuta a contrastarla" dal presidente della Repubblica Sergio Mattarella. Il papà di Mattia, Paolo (interpretato da Edoardo Leo), infatti, ha 43 anni ed è affetto da Alzheimer incredibilmente precoce: lentamente inizia a perdere pezzi di memoria. Insieme al figlio inizia un percorso fatto di quotidianità condivisa, risate improvvise e silenzi che parlano.





*Questo cero testimonia il tuo pensiero,  
la tua preghiera, la tua presenza,  
finché la sua materia non sarà consumata  
e la sua fiamma si sarà spenta.*

**Cereria Artigiana Umbra**

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



**LA VITA VA COSÌ**  
Commedia | Italia

Il film di Riccardo Milani racconta, attraverso vent'anni di storia, la lotta di una comunità in Sardegna, ispirata a un caso reale (quello del pastore Ovidio Marras che si oppone al progetto di un maxi resort di lusso nella sua terra), tra la necessità di avere posti di lavoro sicuri e la volontà di difendere la propria identità e il territorio dal capitalismo. Il film esplora il conflitto tra sviluppo economico e tutela ambientale, con un racconto ironico e appassionato sulle sfide che la comunità deve affrontare per trovare un equilibrio tra le due esigenze. Il cast, con Virginia Raffaele, Diego Abatantuono, Aldo Baglio, Gepi Cucciari e Giuseppe Ignazio Loi, dà voce a personaggi che incarnano le tensioni reali e umane di chi vive fra bellezza paesaggistica e necessità contemporanee.



**CINQUE SECONDI**  
Commedia | Italia

Chi è quel tipo dall'aria trascurata che vive da solo nelle stalle ristrutturate di Villa Guelfi, una dimora disabitata e in rovina? Passa le giornate a non far nulla, evitando il contatto con tutti. E quando si accorge che nella villa si è stabilita abusivamente una comunità di ragazze e ragazzi che si dedicano a curare quella campagna, si innervosisce e vorrebbe cacciarli. Sono studenti, neolaureati, agronomi, e tra loro c'è Matilde, che è nata in quel posto e da bambina lavorava la vigna con il nonno, Conte Guelfo Guelfi. Anche loro sono incuriositi da quel signore misantropo dal passato misterioso. Mentre avanzano le stagioni, il conflitto con quella comunità di ragazze e ragazzi si trasforma in convivenza, fino a diventare un'alleanza. E Adriano si troverà ad accudire la contessina Matilde, incinta di uno di quei ragazzi...



**AFTER THE HUNT**  
– DOPO LA CACCIA  
Thriller, Drammatico  
| USA, Italia

Alma Himoff (Julia Roberts), una professoressa universitaria, si trova in un momento cruciale della sua vita personale e professionale, quando una studentessa modello (Ayo Edebiri) muove delle accuse verso uno dei suoi colleghi (Andrew Garfield) e un oscuro segreto del suo passato rischia di venire alla luce costringendo Alma a confrontarsi con la propria storia personale e a riesaminare le sue posizioni. Il film esplora le complesse dinamiche accademiche, i conflitti di potere e le verità soggettive. Dal visionario regista Luca Guadagnino, un avvincente dramma psicologico scritto da Nora Garrett e ambientato in un'università americana.



**TRE CIOTOLE**  
Drammatico | Spagna, Italia

Dopo quello che sembrava un banale litigio, Marta e Antonio si lasciano. Marta reagisce alla rottura chiudendosi in se stessa. L'unico sintomo che non può ignorare è la sua improvvisa mancanza di appetito. Antonio, chef in rampa di lancio, si butta sul lavoro. Eppure, sebbene sia stato lui a lasciare Marta, non riesce a dimenticarla. Quando Marta scopre che la mancanza di appetito ha più a che fare con la propria salute che con il dolore della separazione, tutto cambia: il sapore del cibo, la musica, il desiderio, la certezza delle scelte fatte. Il film è tratto dall'omonimo libro *Tre Ciotole* di Michela Murgia, edito in Italia da Mondadori con oltre 200 mila copie vendute.



Il film reinventa il mito di Frankenstein in un'avventura per ogni età!

**FRANKIE E LE CREATURE DIMENTICATE**

Animazione | Gran Bretagna, Germania, Lussemburgo, Francia

In un castello-laboratorio sopra la cittadina di Grubbers Nubbin, il più folle dei professori risveglia mostruose creazioni a (quasi)-vita... e poi dimentica subito tutto di loro. Chi si occupa del castello? Chi si prende cura dei mostri? Chi insegna loro a non essere mostruosi, in modo che gli abitanti della città non formino una folla inferocita e brucino il castello? Ecco a voi Stitch Head, la prima creazione del professore. Stitch Head fa tutto il lavoro, ma il professore non lo nota nemmeno. Ma ora in città è arrivato uno sgangherato spettacolo di fenomeni da baraccone e il suo proprietario, Fulbert Freakfinder, ha un disperato bisogno di una nuova attrazione per attirare le folle. Presto si presenta al cancello del castello, promettendo a Stitch Head fama, fortuna e amore. Emozionante rivisitazione della leggenda di Frankenstein, Stitch Head è un'esilarante avventura per mostri grandi e piccini.



# “COMPRAMI,,”<sup>®</sup>

Chi mi **COMPRA**, mi **RICOMPRA!**

Prodotto in Italia  
per l'Italia



Sono **SUBITO** pronta per farti da scorta a casa.  
Comprami **SUBITO** e risparmia immediatamente.

SEGUIMI  
f i d



**wepa**  
info@wepa.eu  
www.wepaitalia.it

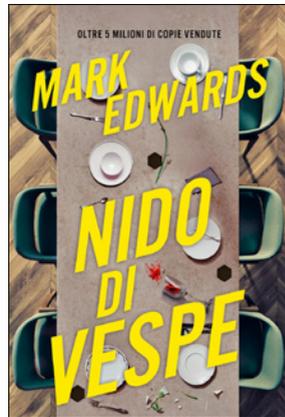


# Letture per *ottobre*



**L'AMORE NON HA UN PERCHÉ - L'AMORE È IL PERCHÉ**  
di Massimo Gramellini  
| Ed. Longanesi

La vita di ciascuno di noi è stata attraversata dall'amore, con le sue luci e le sue ombre. Con uno sguardo insieme ironico e intimo, Massimo Gramellini intreccia memorie personali, dialoghi con amici, divorzi, perdite e rinascite, regalandoci una storia che tocca i temi universali dell'affettività: il possesso e l'attaccamento, il tradimento e la gelosia. Ne nasce un viaggio interiore che oscilla tra il desiderio di un amore assoluto, capace di trasformare e scuotere, e la paura di farsi male; tra la sete di sentirsi vivi e la tentazione di rifugiarsi in legami solo rassicuranti. In questo percorso, il racconto diventa una storia di educazione sentimentale e di crescita esistenziale e spirituale: la storia di tutti noi.



**NIDO DI VESPE**  
di Mark Edwards | Ed. Piemme

Estate 1999. Sei brillanti studenti si uniscono in un gruppo di lavoro guidato da un eccentrico professore di psicologia. Stanno per lanciare un metodo in grado di cambiare per sempre il mondo degli incontri online, mettendo a punto un test in grado di rivelare rapidamente le psicopatologie. Venticinque anni dopo, un inaspettato invito dalla coppia che ha portato avanti l'idea costruendo un impero tecnologico, riunisce gli amici in una sontuosa villa. La cena è in onore del loro mentore, recentemente scomparso. Ognuno porta con sé i propri fantasmi: chi è ancora ossessionato da ciò che avrebbe potuto essere ma non è, chi combatte con problemi economici, chi sta lavorando a un'innovazione segreta, chi nasconde una tragedia familiare logorante...



**CERTA GENTE NON DIMENTICA**  
di Alessandra Acciai  
| Ed. Piemme

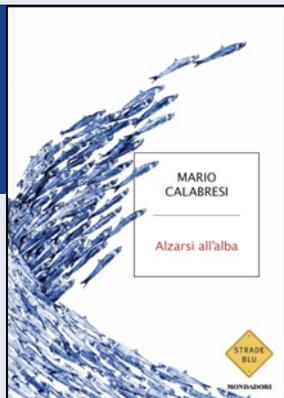
È un giugno rovente. Alina Mari, ispettrice di polizia, riceve una chiamata dal suo superiore: Libero Alberti, insegnante di yoga e attivista, è stato trovato morto. La sua compagna, Lisa Lucenti, è scomparsa nel nulla. La coppia si era ritirata nei pressi di Grosseto per un periodo di meditazione. Pochi giorni dopo, Alina rimane vittima di un incidente che la costringe a una lunga degenza. Immobilizzata in un letto d'ospedale, riceve una visita inaspettata: Chiara Lucenti, sorella di Lisa, si presenta offrendo il proprio aiuto nelle indagini. Alina, costretta ad affrontare pesanti limiti fisici, lotta per tenere i fili dell'indagine, mentre la ricerca di Lisa e del colpevole diventa un'ossessione.



**SOTTO MENTITE SPOGLIE**  
di Antonio Manzini  
| Ed. Sellerio Palermo

Ad Aosta è quasi Natale. Una stagione difficile, per Rocco Schiavone, e non solo per lui. La città è preda di lucine a intermittenza, della puzza di fritto, dell'agitazione dovuta all'acquisto compulsivo. Non c'è da aspettarsi niente di buono. E infatti. Una rapina finisce nel peggiore dei modi possibili, coprendo Rocco di ridicolo, fin sui giornali. Un cadavere senza nome viene ritrovato in un lago, incatenato a 150 chili di pesi. Un chimico di un'azienda farmaceutica sparisce senza lasciare traccia. Eppure qualcosa si muove. Passo dopo passo, però, anche se stanco, Rocco Schiavone continua a guardare il mondo con gli occhi socchiusi, a indignarsi, a tenere insieme il cuore e il cervello, la memoria e il futuro.

## LA REDAZIONE CONSIGLIA



*Nell'epoca del tutto e subito, Mario Calabresi ci invita a riscoprire il valore del tempo, della pazienza e della costanza attraverso un mosaico di vite che meritano di essere viste e riconosciute, anche quando la fatica non è una scelta ma un gesto estremo d'amore.*

## ALZARSI ALL'ALBA

di Mario Calabresi | Ed. Mondadori

Viviamo nel tempo della comodità, dove ogni cosa è studiata per sembrarci facile. Ci siamo illusi che ogni traguardo possa essere raggiunto con il minimo sforzo. Eppure, per milioni di persone la fatica non è solo una compagna di vita quotidiana, ma una cifra essenziale dell'esistenza, «figlia del senso del dovere, della responsabilità, dell'amore per la propria professione». È un giovane allenatore che insegna ai bambini la bellezza di essere tenaci, un marito che da venticinque anni si prende cura della moglie malata, un papà che corre le ultramaratone perché solo così ritrova la figlia che ha perduto, una donna che a 89 anni ogni mattina porta i fiori al marito e pulisce i bagni del cimitero perché tutti li trovino accoglienti e poi corre a infornare le focacce nel suo ristorante. E ancora, è un maestro di pianoforte che è salito nelle vigne del padre per non sprecare una vita di sacrifici, una restauratrice che coltiva la pazienza per salvare la bellezza, tutti coloro che fanno parte della pattuglia dell'alba che fa funzionare il mondo. «La fatica la devi adorare», ha detto Veronica, giovane atleta paralimpica. Le sue parole, così audaci e controcorrente, sono state la scintilla che ha messo in moto questo libro.

**Citrosil**  
HOME PROTECTION

CON CITROSIL

# il profumo è sempre con te

ACQUISTA ALMENO 2 PRODOTTI CITROSIL  
E PROVA A VINCERE

uno degli 80 diffusori portatili a ultrasuoni APLO

**PER UN'AZIONE  
VIRUCIDA COMPLETA**



**Puresential**  
L'Efficacia allo stato Puro



**PER UN'AZIONE  
IGIENIZZANTE  
E PROFUMATA**



NOVITÀ



**Elimina fino al 99,99% dei batteri\***

\*Ripetere l'applicazione quando serve



PRESIDI MEDICO CHIRURGICI reg. n° 21274, 21289, 20259, 21273, 21249, 21398.  
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.  
Autorizzazione ministeriale del 25/07/2025

Concorso "CON CITROSIL IL PROFUMO È SEMPRE CON TE": dal 01/09/2025 al 31/12/2025 acquista 2 prodotti Citrosil Home Protection in un unico atto di acquisto, vai su [www.citrosilvicinoate.it](http://www.citrosilvicinoate.it) e scopri subito se hai vinto uno degli 80 diffusori portatili APLO Puresential con un olio essenziale\*\*, in palio nel periodo. Totale montepremi Euro 3.712,00 IVA inclusa. Il regolamento completo è visionabile su [www.citrosilvicinoate.it](http://www.citrosilvicinoate.it) unitamente alla Privacy policy.

\*\* L'olio essenziale potrebbe cambiare in base allo stock disponibile



Facebook: Terry Alaimo Astri  
Instagram: Terry Alaimo Official



## Ariete

dal 21/3 al 20/4

**AMORE:** In coppia. Settembre ravviva il tuo rapporto: sei più allegra e anche le conversazioni con il partner si vivacizzano.

**Single.** Lasciati sorprendere da nuovi incontri: l'amore può bussare all'improvviso.

**BELLEZZA:** Scegli un make up deciso: ombretti scuri e brillanti, fondotinta effetto abbronzato e un tocco d'arancio sulle labbra. Per i capelli, osa con un taglio più corto, illuminato da riflessi color mogano.

**BENESSERE:** Prepara la pelle con un peeling alla frutta, idratata a fondo e concediti un lungo massaggio rilassante, proprio come piace a te.



## Toro

dal 21/4 al 20/5

**AMORE:** In coppia. Venere rafforza il tuo legame: più complicità, più passione e un amore che ti fa sentire al centro del mondo.

**Single.** Preferisci goderti la tua solitudine, in attesa di qualcuno capace di conquistarti davvero.

**BELLEZZA:** Punta su un make up leggero e sobrio: gioca con il kajal per allungare lo sguardo, lascia i capelli lisci e magari osa con una frangetta corta. Outfit glamour ma maschile: camicia, completo e cravattino.

**BENESSERE:** Sei in gran forma! Solo qualche fastidio di stomaco da controllare, limita gli alcolici e gli aperitivi in generale.



## Gemelli

dal 21/5 al 21/6

**AMORE:** In coppia. L'entusiasmo sembra calato, ma in realtà è solo un momento: hai bisogno di ascoltare meglio le tue emozioni.

**Single.** Venere ti rende irresistibile e qualcuno ti desidera molto, ma il tuo pensiero corre ancora a un ex.

**BELLEZZA:** È il momento di rivitalizzare i capelli con maschere ristrutturanti. Il make up è luminoso: sfumature beige, cipria leggera e rossetto nude. Outfit comodo con pantaloni palazzo e casacca.

**BENESSERE:** Ti senti spossata, con piccoli malesseri. Si consiglia un controllo ginecologico, magari con esami ormonali.



## Cancro

dal 22/6 al 22/7

**AMORE:** In coppia. A volte hai l'impressione che il partner non ti consideri abbastanza. È l'effetto di Saturno che porta un po' di ombre nei sentimenti.

**Single.** Una persona molto sexy ti incuriosirà: per conquistarla ti serviranno grinta e sicurezza.

**BELLEZZA:** Punta su un make up romantico con contorno labbra rosa glitterato. Outfit floreale: un abito leggero o una camicia abbinata a pantaloni in pizzo o macramé.

**BENESSERE:** Hai mille cose da fare, ma la voglia di muoverti ti manca. Concediti almeno un weekend alle terme per ricaricarti.



## Leone

dal 23/7 al 22/8

**AMORE:** In coppia. C'è un po' di maretta: un giorno vi allontanate, il giorno dopo vi riavvicinate. Ravvivare l'entusiasmo e sperimentare novità insieme è la chiave per ritrovare armonia.

**Single.** Le Stelle ti regalano un fascino extra, ideale per conquiste audaci.

**BELLEZZA:** Osa con ombretti in stick verde e oro, ciglia folte e capelli mossi color miele. Completa con minigonna, tacchi alti e giacchino corto.

**BENESSERE:** Gli occhi sono delicati: attenzione a congiuntiviti e irritazioni. Proteggili dal sole indossando sempre un paio di occhiali scuri.



## Vergine

dal 23/8 al 22/9

**AMORE:** In coppia. Le Stelle ti coccolano: vivi un periodo sereno con il partner, tra viaggi e momenti felici in compagnia di amici e parenti.

**Single.** Ti diverti, ma senza incontrare nessuno che sia davvero intrigante.

**BELLEZZA:** È il momento ideale per trattamenti estetici come filler o botox. Trucco leggerissimo con creme colorate, un velo di blush e rossetto prugna. Outfit casual: tuta morbida e giubbetto autunnale.

**BENESSERE:** Fai analisi di routine: tiroide e glucosio da controllare. Attenzione all'alimentazione.



## Bilancia

dal 23/9 al 22/10

**AMORE:** In coppia. Non tutto fila liscio. Sei più impaziente del solito e ti lasci andare a discussioni polemiche: prova ad abbozzare di più.

**Single.** Hai voglia di una passione travolgente, ma manca ancora la persona giusta.

**BELLEZZA:** Tratta i capelli, accorcia le unghie e scegli smalti tenui: rosa o bianco perlato. Trucco leggero e luminoso con toni bronze e labbra marroni. Outfit semplice ma di tendenza: maglioncino e jeans.

**BENESSERE:** Hai bisogno di più riposo. I frequenti mal di testa potrebbero dipendere proprio dalla stanchezza.



## Scorpione

dal 23/10 al 22/11

**AMORE:** In coppia. Alzi troppo l'asticella con il partner e ogni giorno chiedi di più: forse sei un po' esigente?

**Single.** Potresti essere travolta da un amore lontano: prudenza prima di lasciarti andare.

**BELLEZZA:** Cambio radicale di look: se sei mora potresti considerare di diventare bionda o mogano, magari con l'aiuto di extension o treccine. Trucco minimal con solo mascara e un rossetto rosso deciso. L'outfit perfetto? Un tubino corto e tacchi alti.

**BENESSERE:** Attenzione ai dolori articolari: lo stretching o la ginnastica posturale ti saranno utili.



## Sagittario

dal 23/11 al 22/12

**AMORE:** In coppia. Devi imparare a non dare sempre priorità agli impegni: trova tempo e spazio per il tuo partner o il vostro rapporto potrebbe risentirne.

**Single.** Sei magnetica e riesci a conquistare proprio la persona che desideravi.

**BELLEZZA:** Capelli raccolti in foulard o ciuffi spettinati e scenografici, occhi messi in risalto con tanto mascara, blush e rossetto rosso. Outfit originale: camicioni con spalle scoperte, cintura e leggings lucidi.

**BENESSERE:** Attenzione ai denti, alle mandibole e alle vie respiratorie: cure termali e fumenti possono aiutarci molto.



## Capricorno

dal 22/12 al 20/1

**AMORE:** In coppia. Sai capire al volo i problemi del partner e sostenerlo: merito della solidità del vostro amore.

**Single.** Sei disinibita e coinvolgente, puoi conquistare chiunque desideri, peccato che in questo momento non hai intenzione di impegnarti.

**BELLEZZA:** Cambia look e sceglilo uno più raffinato: capelli raccolti, ombretto oro e nero, labbra nude. Tailleur con bottoni gioiello e un foulard di classe per sentirti chic.

**BENESSERE:** Troppi impegni ti stressano: attenzione ai mal di testa improvvisi e all'insonnia. Cerca di riposare di più.



## Aequario

dal 21/1 al 19/2

**AMORE:** In coppia. Alterni passione e musi lunghi, diventando difficile da gestire. Prova a essere più coerente e a spiegare al partner che hai bisogno dei tuoi spazi.

**Single.** Giochi con il fuoco e ti piace sedurre, ma attenzione a non scottarti.

**BELLEZZA:** In questo mese vuoi brillare: scegli un make up luminoso con rossetto rosso, gonna lunga e gilet crop top. Schiarisci i capelli e portali raccolti sulla nuca.

**BENESSERE:** Sei energica, ma attenta all'intestino pigro: coliti e fastidi vari vanno discussi con il tuo medico.



## Pesci

dal 20/2 al 20/3

**AMORE:** In coppia. Sei nervosa e inquieta: basta poco per agitarci. Non è colpa del partner, è solo un periodo da attraversare con calma e pazienza.

**Single.** Se la persona che frequenti non ti convince, è meglio lasciar perdere.

**BELLEZZA:** Cambia look: capelli lunghi, mossi e spettinati. Trucco intenso con ombretto e matita nera sfumata, labbra rosa luminose e un tocco di blush. L'outfit è sofisticato: si a pantaloni palazzo, blazer e stivaletti in pelle.

**BENESSERE:** Avverti stanchezza. Elimina cibo spazzatura, fumo, e cerca di camminare di più.

ACQUA & SAPONE®

Oltre la  
Convenienza

# 40 GIORNI *Dedicati a Te*

dal 25 settembre al 4 novembre 2025

Scopri gli oltre **500** prodotti presenti in promozione



OTTOBRE

4

5

11

12

18

19

25

26

acquistandone 3  
nelle date indicate riceverai

**SUBITO UN OMAGGIO**

# ACQUA & SAPONE®

*Oltre la  
Convenienza*

dal 25 settembre al 4 novembre 2025

# 40 GIORNI

## *Dedicati a Te*

Scopri gli oltre **500** prodotti presenti in promozione e acquistandone 3 nelle date indicate riceverai

## SUBITO UN OMAGGIO



OTTOBRE

4 5

EAU DE TOILETTE  
APOLLONIA



OTTOBRE

11 12

MASCARA  
POWER LASH



OTTOBRE

18 19

EAU DE TOILETTE  
ERA



OTTOBRE

25 26

MASCARA  
LASH BLOOM

Regolamento completo e aperture dei punti vendita su: [www.acquaesapone.it](http://www.acquaesapone.it)

Al nostro  
fianco:



intima+

L'ORÉAL  
PARIS

