



8 021470 003423

EVA SALUTE - MENSILE DI CONSIGLI, CURIOSITÀ E INFORMAZIONE - ANNO XV - N.2 FEBBRAIO 2026 - € 1,00

ACQUA & SAPONE®



Design

CLOUD DANCER, IL
BIANCO CHE SCALDA
GLI AMBIENTI

Milano- Cortina 2026

GHIACCIO, NEVE
E ADRENALINA:
LO SHOW È SERVITO

LAURA PAUSINI, NICOLA SAVINO e BRENDA LODIGIANI

QUANDO IL
TALENTO ROMPE
GLI SCHEMI



UN AMORE TUTTO TUO

Amici a 4 zampe

SAN VALENTINO
SI FESTEGGIA
ADOTTANDO

Psiche

LA MAGIA DI
INNAMORARSI
DOPO I 40

Vita da mamma

A CARNEVALE AIUTALO
A ESPRIMERE
SE STESSO

Nicky Nature Bamboo

MORBIDEZZA NATURALE



Smart Paper



Nicky Nature Bamboo è sinonimo di qualità e sostenibilità.
Le confezioni in carta, facilmente riciclabile, racchiudono prodotti
di alta qualità realizzati con veli di pura cellulosa e fibre di bamboo,
che garantiscono una morbidezza superiore.



www.nicky.eu



IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Ida Di Filippo

pag. 12 – Il prodotto del mese: il bagnodoccia

pag. 14 – Make up: il Toffe make up

pag. 16 – Il taglio corto per ogni età

pag. 18 – La detersione giusta per te

20 | IL PROPOSITO DEL MESE

E se l'amore arriva dopo i 40 anni?

22 | STAR MESE

Laura Pausini, il ritorno all'Ariston

pag. 26 – Nicola Savino: persona, non personaggio

pag. 30 – Brenda Lodigiani, l'ironia come bussola di vita

34 | LIFESTYLE

Le App che ti semplificano la vita

38 | MODA INVERNO

Il velluto, tessuto regale e versatile

pag. 42 – Pantaloni in pelle neri e marroni: sai come abbinarli?

44 | BENESSERE & SPORT

Milano-Cortina 2026: lo show è servito!

pag. 48 – Pattinaggio sul ghiaccio per tutte!

pag. 52 – Respira meglio, vivi meglio



Star mese

Nicola Savino

22



Star mese

Laura Pausini

56 | DESIGN & OUTDOOR

Scalda gli ambienti con Cloud Dancer

pag. 70 – Il fascino del bambù

58 | CUCINA

Ricette d'alta quota

64 | VITA DA MAMMA

A Carnevale aiutalo a esprimere se stesso

68 | AMICI A 4 ZAMPE

Festeggia San Valentino adottando

72 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

76 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

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

78 | RUBRICHE

pag. 78 – Le novità nelle sale

pag. 80 – Le ultime uscite in libreria

pag. 82 – I consigli delle Stelle



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

Eva
salute

In esclusiva da

ACQUA&SAPONE
oltre la convenienza

#EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE

SILVIA SANTORI

silvia.santori@edizioniempires.it

GRAFICA: MAURO CASSANDRA

PRINCIPALI COLLABORATORI:

SILVIA AMENDOLA

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

FOTO E ILLUSTRAZIONI:

Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU:

facebook.com/evasalute

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

DIREZIONE E AMMINISTRAZIONE

Via Emilio Cornalia, 19 - 20124 Milano
Tel 0258126061

SEDE LEGALE

Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano
Numero 4709/2021

STAMPA: CALEIDOGRAF SRL

Via Milano, 45 - 23899 Robbiate (LC)

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL
Tel. 02.26952179



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



Carta certificata PEFC mix credit

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

NOVITÀ

DEBORAH
MILANO

SKIN BOOSTER

MAKE UP **FIXINGS**PRAY

LONG LASTING
NO TRANSFER
IDratazione IMMEDIATA
MAT FINISH

JELLYPRIMER

TEXTURE JELLY EFFETTO GRIP
TRATTIENE IL MAKE UP
FINO A 24 ORE DI IDRATAZIONE

FORMULE ARRICCHITE
CON **NIACINAMIDE**



Fino al 17 febbraio CARNEVALE DI PUTIGNANO

Il Carnevale di Putignano è pronto a tornare con la sua 632ª edizione, un evento storico e spettacolare che animerà la città pugliese fino al 17 febbraio con sfilate, musica, riti tradizionali e centinaia di appuntamenti. Le sfilate principali saranno sabato 7 febbraio, domenica 15 febbraio e martedì 17 febbraio, con eventi collaterali, tra cui spettacoli, performance, laboratori e i tradizionali Giovedì satirici. Per partecipare alle giornate principali è necessario il biglietto, acquistabile online su www.carnevalediputignano.it o in loco: l'ingresso include l'accesso completo alla sfilata e a tutti gli eventi della giornata.

Due gli appuntamenti a Palazzo Reale ARTE A MILANO

Febbraio si apre all'insegna della grande arte a Milano, con Palazzo Reale protagonista di due appuntamenti imperdibili. Dal 3 febbraio arriva la mostra dedicata a I Macchiaioli, con oltre cento opere che celebrano il movimento pittorico italiano dell'Ottocento. Dal 7 febbraio, invece, la Sala delle Cariatidi accoglie Anselm Kiefer. Le Alchimiste, un progetto espositivo potente e immersivo. Due percorsi diversi ma complementari, che attraversano secoli e linguaggi artistici, confermando Milano come capitale culturale capace di unire tradizione e contemporaneità.

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



PRETTY WOMAN AL CINEMA

Il ritorno di un film che ha segnato
un'epoca

Per San Valentino torna al cinema una delle storie romantiche più amate di sempre: *Pretty Woman*. Il cult del 1990 con Julia Roberts e Richard Gere inaugura la nuova stagione Nexo Studios – Back to Cult e sarà nelle sale solo il 9, 10, 11 e 14 febbraio, occasione perfetta per rivedere sul grande schermo la favola moderna di Vivian ed Edward. Un ritorno-evento per un film che ha segnato un'epoca e continua a far sognare generazioni diverse. L'elenco delle sale in cui verrà proiettato l'amatissimo film è disponibile su nexostudios.it. Un appuntamento imperdibile, in occasione della festa degli innamorati, per chi ama il grande cinema e le storie d'amore senza tempo.



VA IN SCENA "MIGLIORE"

A Milano, con Valerio Mastandrea

Al TAM Teatro Arcimboldi di Milano il 7 e 8 febbraio arriva *Migliore*, lo spettacolo scritto e diretto da Mattia Torre con Valerio Mastandrea protagonista. Un racconto teatrale comico e spietato che segue la parabola di Alfredo Beaumont, uomo qualunque che scopre come, in una società che premia il cinismo, diventare "peggiore" significhi avere successo. Mastandrea dà corpo a un personaggio inquieto e irresistibile, specchio delle nostre contraddizioni, in un testo ironico e visionario che ha già conquistato Firenze e Roma e ora approda a Milano per due date evento.



CARNEVALE DI VENEZIA

Un calendario ricco di eventi

Il Carnevale di Venezia si svolge fino al 17 febbraio con un calendario ricco di eventi, spettacoli e attività legate al tema *Olympus - Alle origini del gioco*, che omaggia lo spirito olimpico e la storia veneziana. Durante le giornate di festa ci saranno spettacoli come il Venice Carnival Street Show, la Festa Veneziana – Corteo Acqueo del Carnevale, momenti culturali nei musei e nelle piazze, piste di pattinaggio al Campo San Polo e a Mestre e performance artistiche in diversi spazi della città. Non mancano iniziative per famiglie e ragazzi, visite guidate, eventi teatrali e concerti.



NIVEA

ATTIVA LA LONGEVITÀ DELLA PELLE

NOVITÀ



8 DONNE SU 10
RITENGONO CHE EPIGENETICS
SIA IL **SIERO ANTI-ETÀ**
PIÙ EFFICACE MAI USATO.*

*Test di uso del prodotto con 1000 partecipanti condotto nel settembre 2025 e valutazione espressa su miglioramenti ottenuti per secchezza pelle e rughe sottili.

Acquista **20€** di prodotti
NIVEA o **Labello** di cui **una**
crema viso donna anti-età**,
conserva lo scontrino
cartaceo e chiedi il rimborso

TI RIMBORSIAMO
10€

Iniziativa valida dal 15/12/2025 al 28/02/2026, con richiesta di rimborso entro e non oltre 5 giorni dall'acquisto.
**importo speso in un unico scontrino cartaceo presso i punti vendita fisici, elenco dei prodotti obbligatori, non in formato minitaglie, nel regolamento.
L'importo complessivo speso e richiesto deve essere al netto di eventuali sconti e il pagamento deve avvenire senza l'utilizzo di alcuna tipologia di buono/buono sconto/buono spesa. È possibile richiedere un solo rimborso, che avverrà mediante bonifico bancario, collegandosi al sito www.NIVEA.it e seguendo le istruzioni.

REGOLAMENTO COMPLETO SU WWW.NIVEA.IT



A Napoli SALONE INTERNAZIONALE DELLA NAUTICA E DEL MARE

Il Salone Internazionale della Nautica e del Mare 2026 si terrà a Napoli dal 7 al 15 febbraio presso la Mostra d'Oltremare. L'evento è diventato punto di riferimento per appassionati e professionisti del settore nautico. La fiera ospiterà imbarcazioni di ogni tipo, dai gommoni alle barche a vela, motori, accessori e abbigliamento tecnico, con eventi collaterali, workshop e incontri su cultura del mare, sicurezza e sostenibilità. Gli orari di apertura variano dalle 10:30 alle 18:30 nei giorni feriali e fino alle 19:30 nei weekend. Per maggiori dettagli puoi visitare il sito ufficiale di Nauticsud.

Al MAXXI di Roma "FRANCO BATTIATO. UN'ALTRA VITA"

La mostra-evento *Franco Battiato. Un'altra vita* si tiene al MAXXI di Roma e sarà visitabile fino al 26 aprile. L'esposizione offre un percorso immersivo tra musica, arte e spiritualità del maestro siciliano; presenta materiali inediti, visioni mistiche e approfondimenti sulla carriera poliedrica di Battiato come musicista, pittore e regista. L'appuntamento è nello Spazio Extra del museo in Via Guido Reni. Il MAXXI è aperto dal martedì alla domenica, 11:00-19:00, con ultimo ingresso un'ora prima della chiusura. Il biglietto intero costa €12, ridotto €8 e gratuito fino a 12 anni, acquistabile in loco od online.



"LIBERTY. L'ARTE DELL'ITALIA MODERNA"

A Brescia, Palazzo Martinengo

La mostra *LIBERTY. L'arte dell'Italia moderna* a Palazzo Martinengo di Brescia celebra il movimento artistico del Liberty in Italia, con oltre cento opere tra pittura, scultura e arti decorative, organizzate in nove sezioni tematiche che ne raccontano lo sviluppo sul territorio nazionale. Curata da Davide Dotti e collaboratori, l'esposizione sarà aperta per tutto il mese e fino al 14 giugno, con orari differenziati durante la settimana e nel fine settimana. I biglietti, acquistabili online su piattaforme autorizzate come TicketOne, sono consigliati soprattutto per i weekend, poiché garantiscono una visita più comoda e senza code. Per info: <https://www.mostraliberty.com/>



CIOCCOLENTINO

Chocolate Love Festival a Terni

Il *Cioccolentino – Chocolate Love Festival* torna a Terni dal 12 al 15 febbraio. L'evento si svolgerà nel centro storico, trasformando la città in una festa del cioccolato e dell'amore. Giunto alla ventunesima edizione, il festival anima piazze e vie con stand artigianali, laboratori, degustazioni guidate e musica. Con oltre 50 espositori e più di 200 varietà di cioccolato, offre percorsi di gusto e laboratori. Tra i momenti più suggestivi c'è la Festa della Promessa, dedicata ai fidanzati che si sposeranno entro l'anno. Tradizionalmente la domenica precedente il 14 febbraio, le coppie arrivano da tutta Italia nella Basilica di San Valentino per scambiarsi una promessa d'amore. La partecipazione richiede solitamente la prenotazione tramite la Diocesi di Terni Narni Amelia.



SÌ SPOSAITALIA COLLEZIONI

L'evento più glam della moda bridal

Si Sposaitalia Collezioni, l'unico evento bridal europeo inserito nel calendario globale della moda per la sua capacità di essere un ponte esclusivo tra gli sposi e il fashion system internazionale, torna a Milano dal 21 al 23 febbraio. Anche quest'anno, l'evento glamour intende definire i trend della moda bridal, cerimonia e accessori. Tra le novità, sfilate esclusive dei top brand mondiali per sposa e sposo e talk sulle tendenze internazionali del wedding. Per tutte le informazioni su programma, espositori ecc, consultare il sito ufficiale [Sì Sposaitalia](https://www.sisposaitalia.com) ([sisposaitaliacollezioni.fieramilano.it](https://www.sisposaitalia.com)).

BIPOINT

VOLUMIZER™

CAPELLI PIÙ
VOLUMINOSI
E CORPOSI

+10% DI DIAMETRO
CAPILLARE*



Il programma per rimpolpare e amplificare il volume dei capelli:
SHAMPOO, MASCHERA e SIERO Filler Extra Volume

*Test strumentali (Volumizer™ Shampoo, Maschera e Siero) rispetto all'utilizzo di un solo shampoo neutro.

L'agente immobiliare, volto amatissimo di *Casa a Prima Vista*, ci racconta come si prende cura di sé senza rinunciare a naturalezza e a praticità

IDA DI FILIPPO

Si può essere al top anche nei ritmi frenetici della tv

Ida Di Filippo ha conquistato il pubblico di Real Time con *Casa a Prima Vista*, portando la sua competenza da agente immobiliare direttamente nei salotti degli italiani. Sempre impeccabile, sorridente e capace di far sentire a casa chi la guarda, con la sua simpatia ha travolto il pubblico, tanto che gli addetti ai lavori l'hanno fortemente voluta in altri due progetti: insieme a Tommaso Foglia in *Pazzi di dolci* ci ha accompagnati nel tour più dolce d'Italia e, con Gianluca Torre e Tommaso Zorzi, in *Turisti per case* alla scoperta delle case vacanza più originali. Tra sopralluoghi, trattative e telecamere, però, Ida non dimentica mai di prendersi cura di sé, perché, per lei, bellezza e praticità possono e devono convivere. E allora ecco come riesce a restare al top anche quando è immersa nei ritmi più frenetici della tv.

Dopo il successo televisivo, hai sentito la necessità di curare di più la tua immagine?

Per certi aspetti sì. Quando diventi un volto noto, è necessario perché la

gente ti ferma per chiederti una foto. Così oggi, anche se esco solo per fare la spesa, prima di tutto mi controllo allo specchio per assicurarmi di essere presentabile. Prima non ero proprio tra-

IN CHE MODO IL TUO LOOK INFLUENZA LA SICUREZZA SUL LAVORO?

«CI TENGO AL MIO ASPETTO. CURO MOLTO LA PELLE: CREME E SKINCARE SONO UNA ROUTINE QUOTIDIANA. HO 43 ANNI, IL MIO FIDANZATO È PIÙ GIOVANE, QUINDI MI PIACE MANTENERMI. MI PIACCIO, SONO SICURA DI ME, CREDO IN ME E QUESTO SI VEDE NEL MIO MODO DI ESSERE. NON PENSO DI ESSERE PERFETTA, MA ACCETTO I MIEI DIFETTI».

Foto di Francesco Margutti - Photomovie



Fidanzata
con Pietro
Albano, Ida Di
Filippo (43) ha
annunciato
che convo-
lerà presto a
nozze.

sandata, ma sicuramente ci stavo meno attenta. Solo che la foto resta, va sui social, e quindi preferisco non essere impresentabile o coi capelli fuori posto.

Hai imparato qualche trucco di bellezza dai make up artist che incontri per lavoro?

Ho capito che la skincare è fondamentale. Se la pelle è curata, il trucco è solo un plus. Mi faccio dare consigli dai professionisti, faccio sempre una buona base, ma preservò un aspetto naturale. Vorrei imparare a mettere l'eyeliner, allunga l'occhio in modo bellissimo.

Parliamo della skincare: come la fai?

Faccio sempre una doppia detersione per assicurarmi di essere pulita. I passaggi? Olio o burro, poi mousse, spray, siero e crema viso. Lo faccio sia la mattina che la sera: non richiede tantissimo tempo e una volta presa la mano diventa automatico.

Quali prodotti beauty sono indispensabili per te?

Il contorno occhi: è fondamentale.

Tu e Mariana D'Amico, la tua collega di Casa a prima vista, avete look completamente diversi: vi scambiate consigli di bellezza?

Certo! Lei mi fa sempre i complimenti per la mia pelle, ma mi consiglia di fare qualche intervento

chirurgico. Io al momento mi piaccio così e voglio preservare ciò che sono. Quando avrò 50 anni, sarà giusto dimostrare i 50 anni. Non c'è nulla di sbagliato, però, in chi decide diversamente.

Quali prodotti non mancano mai nella tua borsa?

Le medicine: me lo ha insegnato mamma! Nel mio beauty da borsetta, però, ci sono anche un correttore, la terra, il mascara e un lucidalabbra.

Hai dei trucchi di bellezza "last minute"?

Spazzolata veloce, un po' di correttore e mascara: il gioco è fatto.

Quando non lavori, che tipo di trucco usi?

In casa non mi trucco, preferisco stare comoda e approfittarne per fare maschere viso o maschere per i piedi. Queste ultime in particolare le adoro: sono pazzesche, idratano moltissimo.

Segui l'armocromia? Quali sono i tuoi colori?

Ho scoperto di essere inverno soft: i colori che mi donano sono il verde bottiglia e l'azzurro. Però la verità è che, se mi piace un colore, lo uso comunque, anche se non è in palette!

Ci sono dei trattamenti corpo che ritieni indispensabili?

Io faccio spesso massaggi anticellulite e decontratturanti per la schiena e le gambe. La vita è frenetica e il corpo somatizza lo stress. La tv è bellissima, ma ha anche ritmi impegnativi. Ogni tanto, così, mi concedo dei momenti di relax.

Un'ultima domanda: i capelli biondi sono delicati. Come li curi?

Uso olio, maschere, shampoo specifico per capelli biondi e seguo rigorosamente i consigli del mio parrucchiere. I capelli, inevitabilmente, sono stressati da pieghe, lacca e ferro, per questo quando faccio la piega utilizzo sempre dei termoprotettori.

I prodotti must-have di

Ida

- CREMA CONTOURNO OCCHI
- CORRETTORE
- TERRA
- MASCARA
- LUCIDALABBRA

Il BAGNODOCCIA

Il momento della doccia è una pausa tutta tua. Chiudi la porta, apri l'acqua, lasci fuori la giornata e dentro rimane solo la tua pelle, il tuo bagnodoccia. Sì, ok, è solo un detergente, ma è anche molto di più e **può fare la differenza tra un'epidermide che tira e una che sta bene** e ti fa sorridere. Per questo scegliere il prodotto giusto è un atto consapevole.



Ingredienti, texture e profumi trasformano un gesto quotidiano in un rituale di benessere, capace di rispettare la pelle e migliorarne la sensazione, giorno dopo giorno

**Non solo semplice
detersione**

DENTRO IL FLACONE: COSA FA DAVVERO

Mettiamola così: il bagnodoccia è **una piccola pozione magica fatta di ingredienti speciali**. I tensioattivi detergono, sciolgono lo sporco e il sebo in eccesso; gli umettanti, come la glicerina, trattengono l'acqua e mantengono la pelle elastica; gli oli e i burri naturali come cocco, mandorle, jojoba e karité rinforzano la barriera cutanea quando senti la pelle secca o sottile; gli attivi lenitivi come aloe, camomilla e calendula calmano rossori e piccole irritazioni. Se la tua epidermide tende alle impurità, piccole quantità di acido lattico o salicilico aiutano a mantenere i pori più puliti, mentre gli antiossidanti, ad esempio la vitamina E e il tè verde, danno una mano contro lo stress ambientale e l'inquinamento.

QUELLO GIUSTO PER TE

Ogni epidermide ha le sue esigenze e il tuo bagnodoccia dovrebbe ascoltarle. Se hai la pelle secca, scegli texture cremose e ricche, che avvolgono e nutrono senza appesantire. Se invece è grassa o a tendenza acneica, meglio gel leggeri che si risciacquano facilmente e non occludono. Un altro dettaglio che fa davvero la differenza è la sensazione al tatto dopo il risciacquo: **la pelle dovrebbe risultare pulita ma morbida**, mai "che tiri" o che sembri chiedere subito una crema. Quando esci dalla doccia, la cute dovrebbe apparire elastica e confortevole. Se passando la mano senti una superficie liscia e vellutata, significa che la formula ha rispettato il suo film idrolipidico, la sottile barriera che protegge la pelle e ne mantiene l'idratazione.

PIACERE SENSORIALE... CON CONSAPEVOLEZZA

Il profumo del bagnodoccia è una parte importante dell'esperienza. **Ma quali fragranze scegliere?** Lavanda e fiori rilassano, gli agrumi risvegliano l'energia. Le note marine danno una sensazione immediata di freschezza e pulizia prolungata e sono perfette se ami docce energizzanti o mattutine, perché rendono la schiuma "più fresca" e amplificano l'idea di doccia rigenerante, meno calda e avvolgente rispetto a note vanigliate o talcate. Le fragranze orientali, invece, sono perfette quando cerchi una doccia rilassante, una sensazione di pelle morbida e setosa e un profumo che rimane leggermente addosso. Spesso vengono abbinate a texture cremose od oleose, perché comunicano nutrimento e comfort.

COME USARLO AL MEGLIO

Per detergere bene non serve esagerare: una noce di prodotto sulla mano, sulla spugna o su un panno da bagno è più che sufficiente. Lavora la schiuma con movimenti circolari, senza strofinare con forza: la doccia non è uno scrub quotidiano. Gli accessori da bagno possono aiutare a esfoliare delicatamente, ma il vero segreto è il risciacquo accurato: niente residui, niente prurito, niente pelle che pizzica. Una dritta in più? Dopo la doccia, continua a coccolare la tua pelle con una crema o un olio corpo che fissino l'idratazione.



BRIDGERTON

shondaland | **NETFLIX**

Scopri
le fragranze
della stagione

Acquista 2 prodotti Dove
di cui almeno 1 della linea Bridgerton
in edizione limitata, **conserva** lo scontrino
e **vai su** concorsodovelimitededition.it

**OGNI SETTIMANA
PUOI VINCERE
UN VIAGGIO
LUXURY A BATH
IN PERFETTO STILE BRIDGERTON**

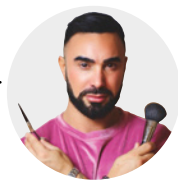
TM/© Netflix, Shondaland TM Shondaland.

INQUADRA QUI



Concorso riservato ai maggiorenni valido dal 01 febbraio al 30 aprile 2026, dalle ore 8:00 alle 24:00.
Montepremi € 65.000 IVA inclusa ove prevista. Regolamento su concorsodovelimitededition.it

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



Il fascino caldo del TOFFEE make up

Toni caramellati e sfumature morbide: il trend beauty dell'inverno 2026 punta su una bellezza naturale e avvolgente

Se pensi che il trucco invernale debba essere freddo, opaco o spento... ripensaci! L'inverno 2026 ha un nuovo protagonista: il Toffee make up, **un look che prende vita dai toni caldi del marrone e del beige**, come lo zucchero caramellato dorato, e li declina su occhi, guance e labbra in un effetto monocromatico elegante e sofisticato, tutt'altro che banale. Niente contrasti rigidi, niente colori forti, nessuna dichiarazione di stile "urlata": il Toffee è una carezza cromatica che avvolge delicatamente. È un trucco che non vuole travestire, ma esaltare, che non cancella i lineamenti ma li accompagna, rispettando la tua pelle e il tuo modo di stare al mondo. Sono tante le star che hanno già sposato questo trend: Zoë Kravitz, Laura Harrier, Emily Ratajkowski e Hailey Bieber, per citarne alcune. E se anche tu vuoi adottare questa estetica morbida e vellutata, sei nel posto giusto!



ELEGANZA DISCRETA

A guidarci dentro questo universo morbido e sensoriale è Luigi Rizzello, lookmaker delle star e grande interprete delle tonalità calde e avvolgenti, che racconta il cuore estetico ed emotivo del trend. «Il Toffee make up è un ritorno alla bellezza che respira», spiega, sottolineando quanto questa tendenza nasca dall'idea di valorizzare l'incarnato. «È come una colata sottile di caramello caldo che sfiora il viso: discreta ma intensa, elegante senza risultare artefatta. **Ti permette di essere luminosa senza sembrare truccata in modo artificiale**, ed è proprio questo il suo fascino». Il segreto, secondo Rizzello, è imparare a giocare con le sfumature, lasciando che il colore si fonda con la pelle.



"Il segreto? Imparare a giocare con le sfumature"

SÌ AI PRODOTTI LEGGERI

La base è il punto di partenza fondamentale e necessario di questa estetica. La pelle non va appiattita, ma valorizzata con una naturalezza sofisticata. «Lavora con prodotti leggeri, fondotinta sottili o skin tint dorate che lasciano intravedere la grana naturale», suggerisce il nostro esperto.

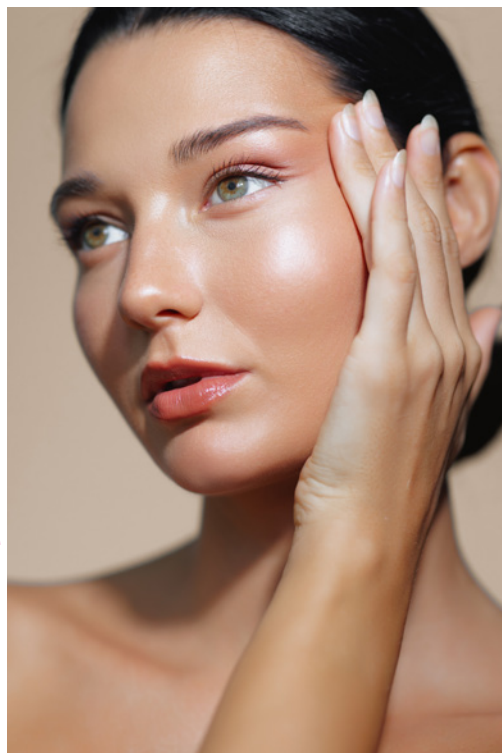
«Intervieni solo dove serve con piccole correzioni e prediligi texture cremose o liquide: sono loro a creare quell'effetto morbido e vellutato che rende il Toffee così raffinato». In questa composizione è pensata per **fondersi con gli altri**: gli occhi sfumano nei marroni caldi, i beige mielati accarezzano la palpebra mostrando rifles-

si delicati, il bagliore dell'illuminante dorato compare solo dove la luce si posa naturalmente. «Evita contrasti netti o linee troppo rigide», raccomanda Rizzello. «Il trucco deve sembrare un soffio, non un disegno. Anche il mascara, in versione marrone, contribuisce a dare profondità senza appesantire lo sguardo». **E sulle guance? Il colore deve essere quasi un rossore naturale.** Il blush toffee, lavorato con movimenti morbidi, dona un effetto *bonne mine* senza mai risultare artificiale. «Le sfumature vanno fatte respirare», precisa il lookmaker. «Quando il colore si fonde con la pelle, il risultato è vivido ma credibile».

Le labbra, infine, completano l'armonia cromatica: sì a matite morbide nei toni del cacao chiaro o del moka delicato, gloss caramellati che riflettono la luce come superfici di zucchero lucido, finiture cremose che danno struttura senza irrigidirne i contorni. «La coerenza dei toni è fondamentale», ribadisce Rizzello, che suggerisce di giocare con un'unica palette in cui ogni elemento dà il suo contributo al look senza rompere l'equilibrio.



"Il colore si fonde con la pelle"



PER TUTTE LE OCCASIONI

Questo trucco, apparentemente semplice, è versatile, **capace di adattarsi alle diverse intensità della giornata** e ai momenti della vita. Di giorno appare soffice e discreto. La sera si intensifica appena, aggiungendo profondità ai bordi della palpebra e scaldando le labbra di un caramello più deciso, mantenendo però la stessa coerenza cromatica e la stessa sensualità misurata. Non ha bisogno di

estremi per essere elegante: basta un pizzico di luce, quel riflesso caldo che rende lo sguardo più dolce e la pelle più viva. Occhio, però a non limitarti a copiare un tutorial prestampato: come ricorda Luigi Rizzello, «non si tratta di imitare un trend, ma di interpretarlo secondo la tua identità. Il Toffee funziona quando ti fa sentire a tuo agio, elegante senza sforzo». Ed è forse proprio per questo che questa tendenza conquista: perché non vuole trasformarti, ma valorizzarti!

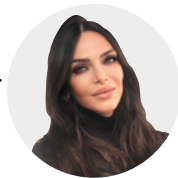


PARTIAMO DALLE BASI

Creare una base perfetta con fondotinta e correttore è il primo gesto per valorizzare davvero il tuo Toffee make up, perché uniforma l'incarnato, attenua le piccole imperfezioni e fa risaltare i volumi naturali del viso.

Con il fondotinta doni luminosità e continuità alla pelle senza appesantirla, ma va scelto nella texture giusta e steso in modo sottile. Qual è la texture ideale? Se hai la pelle secca o mista-secca, le texture fluide, cremose o in siero sono perfette: si fondono con l'incarnato,

mantengono la pelle elastica e creano una luminosità naturale senza segni di disidratazione. Sulle epidermidi normali o miste funzionano bene le texture leggere e semi-matte, che uniformano senza spegnere la luce del viso. Per pelli grasse o con lucidità marcata, meglio formule soft-matte od oil-free, sottili ma controllate, da applicare a piccole dosi e solo dove serve. Con il correttore, invece, intervieni solo dove è necessario (occhiaie, rossori, piccole ombre) per restituire freschezza allo sguardo.



Capelli corti? Sì, grazie! Ma la scelta dipende (anche) dall'età



"INCORNICIANO
IL VISO SENZA
APPESANTIRLO"

Dal pixie al bob, il taglio cambia volto con gli anni, lo stile di vita e la personalità. L'hairstylist Claudia Ferri spiega come valorizzarsi senza rinunciare alla praticità

Capelli corti? Sì, ma con criterio! Forse non lo sai, ma esiste un taglio perfetto per ogni età. Dalle ventenni audaci alle over 60 sofisticate, il corto va bene per tutte e non è assolutamente un "limite" per la tua femminilità. Basta guardarsi intorno: dalle passerelle alle strade di Parigi e Milano e persino sui social, **i tagli corti si confermano protagonisti della scena beauty**. Del resto sono versatili, decisi, moderni... insomma, cosa chiedere di più? Magari qualche dritta per decidere quale sia il taglio giusto? L'hairstylist Claudia Ferri, che annovera tra le sue clienti vip e personaggi dello spettacolo, ha le idee chiare su come scegliere, e soprattutto su come portare il corto a seconda della tua età e del tuo stile di vita.

DAI 20 AI 30: GIOVINEZZA E IRRIVERENZA

Se hai vent'anni, il taglio corto è **la tua carta vincente per esprimere spensieratezza e carattere**. «Il pixie cut con texture morbida è perfetto per la fascia 20-30: lascia giocare il tuo viso, crea movimento naturale, ed è facilissimo da gestire», racconta Ferri. Anche il micro-bob, leggermente "ribelle", o il bixie, un ibrido tra bob e pixie, sono scelte ideali per le giovani donne, poiché guardano alle tendenze delle grandi capitali della moda e non passano inosservate.

Consiglio pratico: spruzza un po' di texturizzante e asciuga con le dita per un effetto naturale e dinamico.

VERSO I 40: EQUILIBRIO E VERSATILITÀ

Superati i 30 e avvicinandoti ai 40, puoi osare tagli più morbidi e femminili che "addolciscono" i lineamenti. «Un bob leggermente sfilato o un pixie con ciuffo laterale sono perfetti per incorniciare bene il viso senza appesantirlo», spiega Ferri. Qui **il corto diventa uno strumento di equilibrio**: valorizza gli occhi, snellisce i contorni e si adatta alle esigenze di una vita piena di impegni. Il segreto sta nella leggerezza delle scalature e nella capacità del taglio di accompagnare i movimenti.

Idea veloce: usa un ferro arricciacapelli piccolo per creare onde leggere che ammorbidiscono la silhouette.

"CREA GIOCHI
DI LUCE E DÀ
MOVIMENTO"



IL CIUFFO, LA TUA FIRMA PERSONALE

Il ciuffo laterale è l'alleato ideale dei tagli corti, perché aggiunge carattere alla chioma: spezza la geometria del taglio, crea giochi di luce e dà movimento. Non solo: slancia il viso, allungandolo otticamente e addolcendo i lineamenti decisi, valorizza occhi e zigomi, e permette di sperimentare styling diversi, dal liscio elegante al mosso sbarazzino. Perfetto per il bob e per i pixie più corti.

OVER 50: CARATTERE SENZA PERFEZIONE

Chi ha superato i 50 anni può puntare su tagli con texture, dettagli e movimento. «Non serve la perfezione, serve personalità», dice Ferri. Qui i bob texturizzati, i pixie leggermente spettinati o i tagli con frangia morbida sono i migliori alleati: **donano tridimensionalità e alleggeriscono lo sguardo**, senza richiedere styling laborioso. **Suggerimento:** un leggero balayage o qualche riflesso strategico illuminano il viso e creano profondità.



Sì ai tagli con la
frangia morbida

OVER 60 E OLTRE: LEGGEREZZA E SICUREZZA

Non c'è un'età in cui il corto "smette" di funzionare. Anzi: **una zazzaretta corta e moderna tende a ringiovanire il viso** rispetto a una chioma lunga che in qualche modo appesantisce. Superati i 60, poi, si guarda alla leggerezza e alla praticità, per questo il long pixie è il taglio ideale da sfoggiare. Ferri consiglia: «Un long pixie con scalature che incorniciano gli occhi può restituire un'aria fresca e sbarazzina». Promosso anche il bob arrotondato che «riflette luce e movimento». Vedrai, anche le ciocche più bianche o grigie acquistano un fascino sofisticato con il taglio giusto!

Tip pratico: mantieni la forma con ritocchi ogni 4-6 settimane: la precisione del taglio esalta il colore naturale e l'energia del volto.

QUESTI CONSIGLI VALGONO PER TUTTE

Quando scegli un taglio corto, non basta guardare la tendenza del momento: conta come ti muovi, che tipo di viso hai, quanto tempo vuoi dedicare allo styling ogni giorno. Il corto è un alleato di stile se lo rendi davvero tuo, personalizzandolo nei dettagli. E allora che si fa? Si seguono questi tip!

- **Forma del viso:** quando scegli un taglio corto, ricordati che la vera magia sta nelle proporzioni. Un taglio ben calibrato segue la forma del tuo volto, che sia ovale, rotonda o squadrata, e lavora per armonizzarla, addolcendo gli angoli o slanciando i lineamenti. «Il corto funziona quando accompagna il viso, non quando lo costringe», sottolinea Claudia Ferri, e questo significa giocare con scalature, ciuffi e volumi per esaltare sguardo e zigomi senza irrigidire l'insieme.
- **Prodotti giusti:** la resa finale dipende anche da quello che usi ogni giorno. Una mousse leggera per dare corpo senza appesantire, uno spray texturizzante per creare movimento naturale e una protezione termica immancabile quando usi phon o piastra: bastano pochi gesti mirati per trasformare un taglio semplice in un look da copertina, sempre ordinato ma mai "ingessato".
- **Accessori:** mollette, fermagli o cerchietti non sono solo un vezzo estetico, sono alleati intelligenti del corto perché ti permettono di cambiare stile in un attimo, mettere in risalto il ciuffo, scoprire il volto o creare un dettaglio glam quando vuoi sentirti più elegante. Il segreto è divertirti: il corto vive di personalità, e ogni piccolo tocco racconta qualcosa di te.



LA detersione *che ti somiglia*

Texture, formule e nuovi attivi trasformano il gesto quotidiano della pulizia del viso in un rituale consapevole: scegliere il prodotto giusto significa rispettare la pelle e prepararla a dare il meglio, ogni giorno

La detersione è il primo gesto di cura che regala al viso freschezza, salute e lucentezza: un rito quotidiano che ti accompagna mattina e sera e che ormai è diventato un gesto sempre più consapevole, personalizzato e sostenibile. Scegliere il detergente giusto significa ascoltare la tua pelle, capirne le esigenze e coccolarla senza appesantirla, perché una pelle pulita non è solo più bella da vedere, ma risponde meglio ai trattamenti successivi e si difende con più energia dalle aggressioni esterne. Allora goditi questo viaggio tra texture, formulazioni e trend del momento, per trovare la detersione che ti somiglia di più.

QUANDO GLI OLI SCIOLGONO TRUCCO E SEBO

Esistono diversi tipi di prodotti pensati per lavorare sulla pelle per affinità o per contrasto: i detergenti a base oleosa sciolgono trucco, sebo e filtri solari rispettando la barriera idrolipidica e **sono ideali soprattutto nella doppia detersione serale**. L'olio detergente funziona con il principio del "simile scioglie simile", si emulsiona con l'acqua e si risciacqua facilmente, ed è adatto anche alla pelle grassa. Se ami le texture ricche puoi scegliere il burro o il balsamo detergente, che nutre e lenisce, ed è perfetto quando la

pelle è secca o sensibile. Il latte detergente, infine, resta una soluzione classica e delicata per rimuovere il trucco superficiale, anche se spesso richiede un secondo passaggio per completare la pulizia.

FRESCHEZZA E MORBIDEZZA

I detergenti a base acquosa lavorano per contrasto grazie ai tensioattivi, che a contatto con l'acqua formano schiuma e aiutano a rimuovere impurità, sudore, sebo e sporco idrosolubile. Se la tua pelle è mista o grassa, il gel detergente offre una sensazione di pulizia profonda e freschezza, aiutando

a controllare la lucidità e a liberare i pori senza risultare aggressivo quando la formula è ben bilanciata.

I detergenti schiumogeni, mousse o schiume leggere, **sono perfetti se ami una texture soffice e ariosa**: detergono in modo efficace ma delicato, e sono ideali per pelli normali o miste che cercano comfort e una piacevole esperienza sensoriale.

Le formule di nuova generazione puntano su tensioattivi delicati, pH fisiologico e attivi lenitivi per evitare quella tipica sensazione di "pelle che tira" dopo il risciacquo: così l'epidermide resta pulita, morbida e pronta a ricevere i trattamenti successivi.

I TREND DEL MOMENTO

I trend del momento puntano su dermocosmesi avanzata e ingredienti mirati, capaci di unire efficacia e delicatezza. **L'acido ialuronico e le ceramidi** sostengono l'idratazione profonda e rinforzano la barriera cutanea, mentre **i peptidi** si fanno strada per il loro ruolo nella stimolazione del collagene e nel supporto alle funzioni di riparazione della pelle. Le formule, inoltre, sono diventate sempre più sostenibili, con il grande ritorno dei detergenti solidi (sì, la classica saponetta, ma stavolta più mirata e consapevole) e sistemi ricaricabili che riducono il packaging.

ACQUA MICELLARE ED ESFOLIANTI

Accanto ai detergenti tradizionali, ci sono anche altri alleati che vanno usati nel modo giusto. L'acqua micellare, ad esempio: cattura sporco e sebo grazie alle micelle e **può essere usata come primo step** o per un refresh veloce, ma molti esperti consigliano comunque di risciacquarla per evitare che i tensioattivi restino sul viso. Gli esfolianti, come scrub e peeling, invece, **non sostituiscono la detersione quotidiana ma la completano** una o due volte a settimana, aiutando a eliminare le cellule morte con agenti fisici o chimici e a restituire alla pelle un aspetto più uniforme e luminoso.

DETTAGLI CHE FANNO LA DIFFERENZA

Non è solo il prodotto a contare, ma anche come lo usi. La detersione diventa davvero efficace quando rispetta i tempi giusti e una gestualità consapevole. Massaggiare il detergente sul viso per almeno trenta secondi, con movimenti lenti e circolari, ad esempio, stimola la microcircolazione e favorisce una pulizia più uniforme, senza stressare la pelle.



"Massaggia il detergente sul viso per almeno trenta secondi per stimolare la microcircolazione"

Anche la **temperatura dell'acqua è fondamentale**: troppo calda può alterare la barriera cutanea e aumentare la sensibilità, mentre l'acqua

tiepida deterge in modo equilibrato. Al mattino, la detersione serve soprattutto a risvegliare la pelle e a rimuovere sebo e residui notturni, mentre la sera è il momento di essere più accurati per liberare il viso da tutto ciò che si è accumulato durante la giornata. Fallo, quindi, senza fretta, per aiutare la pelle a mantenersi più sana e bella nel tempo.

CONSIGLI FLASH

La detersione è il primo passo, ma da sola non basta per prenderti davvero cura della pelle. Pulire il viso significa rimuovere impurità, sebo e make up, ma dopo il risciacquo la pelle ha bisogno di essere reidratata e nutrita per mantenere comfort, elasticità e luminosità. Subito dopo la detersione entra in gioco il siero, leggero e concentrato, che porta in profondità gli attivi di cui la tua pelle ha più bisogno, dall'idratazione all'azione lenitiva o rimpolpante. A completare la routine ci sono le maschere, da usare una o due volte a settimana come trattamento intensivo: regalano un boost di nutrimento e aiutano l'epidermide a recuperare morbidezza e vitalità. Questa combinazione rende la skincare davvero efficace e su misura per te.



L'AMORE CONSAPEVOLE

Innamorarsi dopo i 40 anni

A volte si teme di soffrire di nuovo o di non essere più desiderabili. Ecco come gestire le paure e distinguere la prudenza dalla diffidenza, senza perdere la lucidità



A quarant'anni (o più) l'amore bussa alla porta con un altro suono. Non è il battito frenetico della prima giovinezza, né l'urgenza di chi cerca qualcuno che completi la propria identità. È piuttosto un invito discreto ma deciso: quello di chi sa che cosa cerca, ma anche quello di chi porta con sé una valigia di esperienze, cicatrici, consapevolezze e, inevitabilmente, paure. Dopo relazioni importanti, separazioni, divorzi, anni di autonomia riconquistata (o mai perduta), rimettersi in gioco sentimentalmente può sembrare un rischio troppo grande. **Eppure è proprio in questa fase della vita che l'incontro amoroso può rivelarsi più autentico, libero dalle illusioni e capace di una profondità nuova.** Ne abbiamo parlato con la psicologa e psicoterapeuta Fulvia Tramontano, per capire come cambia l'innamoramento nella maturità, quali sono le paure più comuni e quale atteggiamento interiore può davvero favorire l'apertura all'altro.

SAPPIAMO RICONOSCERE I NOSTRI BISOGNI AFFETTIVI

«Negli anni 2000 la donna di 40 anni è più che mai ricca di fascino e giovinezza sbocciata nel pieno», spiega la dottoressa Tramontano. «Per moltissime è un'età in cui si è più capaci di valorizzarsi, di armonizzare le scelte e di adottare lo stile che fa sentire bene».

Quello che cambia davvero rispetto alle relazioni più giovani non è tanto l'intensità emotiva – che può essere altrettanto forte – quanto il modo in cui la si vive. «Con il tempo aumenta la consapevolezza, quindi si può amare con una migliore conoscenza di sé, di cosa possiamo dare nella relazione e di quello cui non vogliamo rinunciare», continua l'esperta. «Conosciamo i

nostri bisogni affettivi e **non abbiamo bisogno di idealizzare l'altro, come accadeva anni prima**: c'è più realismo». La buona notizia è che i trascorsi sentimentali, anche quando hanno lasciato ferite, si trasformano in una risorsa: «Per alcune persone il passato diventa maturità emotiva: è comunque esperienza che nel tempo ci aiuta senza che nemmeno ce ne accorgiamo».

PROTEGGERSI SENZA CHIUDERSI

Ma quando il passato diventa un ostacolo? Come capire se ci stiamo proteggendo in modo sano o se stiamo alzando barriere troppo alte? **«Il passato sentimentale non deve essere una sorta di previsione del futuro»**, chiarisce Tramontano. «Non lo è: ogni incontro è un'esperienza del tutto nuova. È giusto proteggersi, cercando cautela ma non diffidenza, mentre si svela la propria essenza un po' alla volta». La differenza è sottile ma cruciale: «La chiusura emotiva è una difesa dalla paura che prevale sul desiderio e l'altra persona viene tenuta a distanza». In altre parole, se la prudenza è legittima, la diffidenza sistematica impedisce qualsiasi possibilità di connessione autentica.

Quali sono le paure più frequenti quando si torna a cercare una relazione in età adulta? «Emergono paure legate soprattutto alla vulnerabilità: paura di sbagliare, di investire troppo, di perdere autonomia», spiega la psicoterapeuta. «A differenza della giovinezza abbiamo più chiaro il rischio emotivo e nessuno vuole soffrire, ma è bene tenere a mente che quando la

felicità dell'amore bussa alla nostra porta il rischio emotivo c'è. Meglio non ingigantirlo». Il timore di non essere più desiderabili, poi, è un fantasma ricorrente. Eppure, come ricorda Tramontano, «è importantissimo continuare a sentire di piacere, ascoltare i complimenti che rinsaldano la stima del proprio aspetto». **La maturità porta con sé la capacità di valorizzarsi in modo autentico**, ben oltre i canoni rigidi della giovinezza.

“OGNI
INCONTRO È
UN'ESPERIENZA
NUOVA”



LUCIDITÀ O RIGIDITÀ?

Dopo i 40 anni si è inevitabilmente più selettivi: si sa meglio che cosa si vuole (e che cosa non si vuole più). Ma come distinguere una sana lucidità emotiva dal rischio di alzare muri troppo alti? «La lucidità emotiva permette di scegliere, restando aperti all'incontro», risponde l'esperta. «Al contrario, potremmo sentire una certa rigidità nel valutare la situazione. Un buon indicatore è il movimento del proprio mondo psicologico: **la lucidità ci rende curiosi e propositivi, anche dinamici all'occorrenza**. Alzare muri, invece, genera controllo e scarso investimento affettivo». Esiste allora un atteggiamento che favorisce davvero l'incontro amoroso in questa fase della vita? «Sì, quello di apertura, ma senza essere ingenui», conclude Tramontano. «Accettare l'incertezza, tollerare il rischio e restare in contatto con il desiderio, non solo con la difesa. È un equilibrio tra radicamento in sé e capacità di lasciarsi ancora sorprendere dall'altro». Rimettersi in gioco, insomma, non significa rinunciare alla propria identità né fingere un'ingenuità che non si possiede più. Significa piuttosto abitare la propria età con pienezza, riconoscendo che l'amore - a qualsiasi età - porta con sé sempre una quota di imprevedibilità. E che questa, in fondo, è parte della sua bellezza.

5 CONSIGLI DELLA NOSTRA ESPERTA PER RIMETTERSI IN GIOCO

1. Non sorprenderti se arriva l'amore a 40 anni o più, non ha età. Ricorda che è un falso problema: dimenticalo.
2. Temi che il tuo aspetto non sia più quello di un tempo? Non lo è infatti, ma ora sai valorizzarlo meglio.
3. Mai chiedere all'altra persona rassicurazioni sul proprio aspetto: ti sei preparata al meglio per l'appuntamento, il resto viene da sé.
4. Paure nelle relazioni adulte nascono da tensioni, giudizi e pregiudizi, tutte cose che non ti occorrono. Respira consapevolmente lasciandole andare a ogni espirazione.
5. Il consiglio dei consigli: ci vuole spontaneità, tranquillità, fiducia. Cerca nelle pratiche di auto-osservazione, tecniche mindfulness, respiri lunghi, lenti, profondi... e la relazione nascerà o proseguirà facendo spazio alla gioia.

LAURA PAUSINI

Un ritorno all'Ariston che sa di destino

La celebre cantante conquista nuovamente il palco che la lanciò nel 1993, ma stavolta nelle vesti di co-conduttrice



N

on abbiamo dubbi: Laura Pausini è la donna del mese! Sarà lei, infatti, la primadonna all'Ariston. Proprio così, per la prima volta nella sua carriera, l'artista di Solarolo non sarà solo ospite o concorrente, ma affiancherà Carlo Conti nella conduzione dell'intera 76ª edizione del *Festival* che si svolgerà nella Città dei Fiori dal 24 al 28 febbraio. La cantante si è detta "felicissima ed emozionata" per questo ruolo, definendo *Sanremo* "il mio destino", "la mia tentazione" e "la mia paura". Ha anche scherzato con Conti, esprimendo la speranza di poter cantare durante le cinque serate, cosa che sicuramente accadrà! Perché, se Laura è la donna del mese, non lo è solo perché sarà co-conduttrice del *Festival*, ma anche perché con la sua voce, la sua storia e la sua autenticità tradotta in musica è diventata una delle artiste italiane più amate e riconosciute a livello internazionale. La sua presenza sul palco dell'Ariston non è una novità, ma un ritorno alle origini che celebra tre decenni di una carriera straordinaria, iniziata proprio lì nel 1993 con la vittoria nella sezione Nuove Proposte con *La Solitudine*: «*Sanremo* è come il primo amore, non lo dimentichi mai», ha detto. La notizia della sua presenza nella manifestazione canora più attesa è stata accolta con gioia dai fan. In questi anni, del resto, Laura non si è limitata a portare canzoni nelle classifiche mondiali; ha costruito un rapporto diretto con il pubblico, ha vissuto intensamente la sua vita privata, ha superato crisi personali e ha raccontato la sua interiorità attraverso la musica. Per capire chi è davvero Laura Pausini, insomma, bisogna ascoltare non solo le sue canzoni, ma anche le sue parole.



TALENTO GENUINO

La musica è entrata nella vita di Laura Pausini fin da piccola grazie al padre Fabrizio, pianista e cantante nei piano bar: «Io non ero ambiziosa da bambina. Mio padre mi ha incoraggiata a entrare nei concorsi e da lì è cominciata la mia vita», ha rivelato. Sin da giovane ha partecipato a eventi locali con suo padre: «Dagli 8 ai 18 anni ho fatto pianobar in Romagna, montavamo e smontavamo il palco e lui mi dava delle regole». In quegli anni Laura ha sviluppato disciplina e rigore, imparando a capire che la musica non è solo esibizione, ma responsabilità verso chi ascolta. Nonostante il successo precoce, però, Pausini ha raccontato di non aver mai desidera-



Nel 2022 Laura Pausini (51) ha presentato l'«Eurovision Song Contest» a Torino, con Mika e Alessandro Cattelan.

“ SANREMO È COME IL PRIMO AMORE: NON LO DIMENTICHI ”

to la fama: «Non ho mai sognato di essere famosa, volevo avere un figlio e fare l'architetto», ha rivelato, confessando anche un altro lato sorprendente di sé. Prima di esplodere come popstar mondiale, Laura ha frequentato il Liceo Artistico Statale Gaetano Ballardini di Faenza, una scuola storicamente indirizzata all'arte della ceramica e del design. Sebbene la sua strada sia stata la musica, ha spesso ricordato con affetto quegli anni di studi artistici e manuali. Tanto che nel suo film-documentario *Laura Pausini - Piacere di conoscerti* uscito nel 2022 su Prime Video, la cantante ha esplorato una «vita parallela» immaginando cosa sarebbe successo se non aves-

se vinto *Sanremo* nel 1993. La si vede così mentre gestisce un negozio-laboratorio di ceramica a Faenza: viene mostrata mentre modella l'argilla al tornio, decora i vasi e vive una vita tranquilla come madre. Questa scelta narrativa nasce dal fatto che Laura ha dichiarato che, se la musica non fosse diventata il suo lavoro, avrebbe sicuramente seguito anche quella strada artigianale. Il trionfo a *Sanremo* con *La solitudine*, però, l'ha lanciata in un mondo più grande e complesso, e la sua voce ha conquistato ben presto anche l'estero: il suo primo album omonimo è arrivato al n.1 in Spagna, facendola diventare un fenomeno internazionale appena ventenne.

SUCCESSO INTERNAZIONALE E RICONOSCIMENTI STORICI

Come dicevamo, Laura Pausini è una delle artiste italiane più premiate al mondo. Ha venduto oltre 75 milioni di dischi in tutto il globo, è stata la prima artista italiana a vincere un **Grammy Award** e a entrare nella **Billboard Hot 100**. La sua musica abbraccia diverse lingue: italiano, spagnolo, inglese e portoghese, e ogni album racconta un capitolo della sua evoluzione artistica e personale. I suoi dischi esplorano l'amore in tutte le sue declinazioni toccando temi universali come l'odio, il bullismo e la ricerca del significato dell'amore umano e collettivo. Presentando *Anime parallele*, ad esempio, ha spiegato: «Questo album celebra il diritto all'individualità... il filo comune è

l'amore, non solo quello di coppia, ma un amore che ci unisce tutti». Nonostante successi imponenti, Laura ha dichiarato con schiettezza che non ama sedersi sugli allori: «Il favore del pubblico te lo devi guadagnare ogni volta», ha affermato. La cantante ha anche ammesso che «non andrà mai in pensione», rifiutando l'idea di fermarsi anche in un momento in cui molti colleghi rallentano. Per lei il palco è un rifugio e una casa: «Se smetto di emozionarmi, smetto di cantare», ha detto più volte, mostrando quanto profondamente viva ogni esibizione. La strada verso l'affermazione internazionale non è stata però priva di ostacoli: come ha ricordato in un'intervista, non sempre si sente all'altezza del proprio percorso, pur riconoscendo il privilegio di poter «vivere del mio sogno, cosa che non avrei mai immaginato».



Dalla relazione ventennale con il chitarrista Paolo Carta (61), che ha sposato nel 2023, è nata - nel 2013 - la figlia Paola.



L'ALTRA FACCIA DELLA POPOLARITÀ

Dietro l'immagine di diva, però, c'è una donna che ha dovuto confrontarsi con difficoltà personali e pressioni moderne. Nell'ultimo anno Laura ha preso una decisione importante: abbandonare l'uso personale dei social network, motivando la sua decisione asserendo che questi «sono luoghi di odio e rabbia» che le causavano ansia e stress, pur mantenendo un profilo ufficiale gestito dal suo team per le comunicazioni pro-

fessionali. La vita privata di Pausini, in effetti, è spesso stata oggetto di curiosità, ma lei, pur parlando sempre con sincerità dei suoi affetti più importanti, **ha cercato di proteggere la sfera più intima**. La vita sentimentale di Laura è sempre stata raccontata con discrezione, ma senza segreti. La lunga relazione con il produttore Alfredo Cerruti prima e, soprattutto, l'amore con il chitarrista Paolo Carta, diventato suo marito nel 2023, sono tappe fondamentali del suo percorso. Con Paolo condivide vita e lavoro, in

un equilibrio costruito nel tempo. «Con lui non devo spiegare chi sono, lo sa già», ha detto parlando del loro legame che continua a essere il centro del suo universo: «Pure i nostri amici ci dicono che non siamo normali, stiamo sempre appiccicati, e fra noi c'è ancora un'attrazione pazzesca», ha rivelato. Laura, però, non ha mai idealizzato l'amore: ne ha mostrato anche i lati difficili, le rotture, il dolore. «Ho sofferto come tutti, ma non rinnego niente. Ogni amore mi ha insegnato qualcosa», ha ammesso, rivendicando

il diritto di cambiare e crescere. La nascita della figlia Paola, arrivata nel 2013, ha rappresentato una svolta profonda nella sua esistenza. La maternità è stata per lei una delle esperienze più intense: in molte interviste ha definito la nascita di Paola come «l'emozione più grande» della sua vita. Ha raccontato anche che la maternità l'ha aiutata a conoscere se stessa e a superare alcune paure: «La solitudine è stata la parola chiave della mia vita... mia figlia invece la cerca, e a volte la sua indipendenza mi atterrisce».



CURIOSITÀ

- Laura Pausini è nata il 16 maggio 1974 a Faenza sotto il segno del Toro ed è cresciuta a Solarolo, in Romagna.
- Nel 2025 alla Musica Latina ha ricevuto il prestigioso premio Icona ai Billboard Latin Music Awards, e ha dedicato il riconoscimento alla sua famiglia, al suo team e ai suoi fan.
- Quando non è in tour, ama svegliarsi tardi.
- Ha aperto un museo in quella che è stata la sua casa d'infanzia a Solarolo. Si tratta di una vera e propria esposizione dei suoi 30 anni di carriera che permette di vedere gli abiti iconici (incluso quello di Sanremo '93), i numerosissimi premi (Grammy, Golden Globe, Telegatti), dischi d'oro e di platino, e i regali ricevuti dai fan di tutto il mondo.

RADICI E AMICIZIE

Non manca poi il legame con la sua famiglia di origine: ricordando la madre e il padre, Pausini ha sottolineato i valori di sincerità, umiltà e autenticità che ha imparato da loro fin da bambina. Nonostante la fama mondiale, infatti, l'artista romagnola **cerca nella semplicità uno spazio di libertà**. Per questo coltiva l'affetto per la sua terra natale e per luoghi che le danno un senso di libertà: a Madrid, dove ha spesso vissuto e lavorato, ama «passeggiare nel Par-

que del Retiro» e godersi la città come una persona qualunque. Nel corso degli anni, Laura ha incrociato artisti e colleghi che sono diventati parte della sua storia personale e professionale. E se è vero che il valore di un artista non si misura solo dai premi e dai dischi venduti, ma dalle persone con cui ha scelto di condividere la propria strada, occorre dire che Pausini ha scelto bene! Tra i legami più significativi c'è l'amicizia con Biagio Antonacci e quella con l'attrice Paola Cortellesi. Un legame di particolare significato

è stato anche quello con Pippo Baudo, storico conduttore che l'ha scelta per *Sanremo* nel 1993: quando è venuto a mancare nei mesi scorsi, Pausini gli ha dedicato parole affettuose, lo ha salutato definendolo «il mio secondo padre». Ma le sue migliori amiche sono sicuramente «The Sincronette». No, non è una squadra di nuoto sincronizzato ma il nome affettuoso con cui Laura chiama il suo storico gruppo di amiche di Solarolo, alle quali è legata fin dai tempi della scuola. Un'amicizia che dura da decenni

e che la cantante ha spesso raccontato come un'ancora di normalità. Insomma, a 51 anni, Laura Pausini è una cantante di successo, certo. Ma anche una donna che **ha saputo trasformare le proprie paure in forza** e le proprie esperienze in canzoni che parlano al cuore di milioni di persone. Ecco perché vederla salire ancora una volta sul palco di Sanremo, stavolta come co-conduttrice, significa aprirsi alla celebrazione di una vita dedicata alla musica, all'amore e alla connessione con chi la segue da sempre.

PREMIO DA FESTIVAL



10€ RIMBORSATI*

Acquistando 15€ di prodotti
di cui almeno
un dentifricio Colgate

SCOPRI DI PIÙ



Colgate

PALMOLIVE

AJAX

Fabuloso

Soflan

Iniziativa "UN PREMIO DA FESTIVAL" valida dal 01/02 al 31/03/26 nei punti vendita della Grande Distribuzione Organizzata e nei Drugstore che espongono il materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto (unico) e chiedi il rimborso entro 3 giorni di calendario dall'acquisto.

*Max un rimborso per persona di 10€. Per prodotti coinvolti, Termini e Condizioni su www.colgatepalmolive.it/sanremo

NICOLA SAVINO

Umorismo
gentile,
ascolto e
autenticità

N

icola Savino non è uno che entra in una stanza per farsi notare. Ma non notarlo è impossibile. No, non certo perché è un adone: non ce ne voglia, per carità, è sicuramente un uomo affascinante, uno che ha il suo perché, ma il carisma e la simpatia lo precedono, quindi nemmeno ci si sofferma più sull'aspetto fisico! Nicola Savino è uno che arriva, ascolta, osserva. Poi, semmai, parla. E quando lo fa, riesce in qualcosa che oggi è sempre più raro: mette a proprio agio. E forse questo il segreto di **una carriera che attraversa tre**

Schivo ma carismatico, il conduttore attraversa da oltre trent'anni radio e tv senza mai forzare il personaggio

decenni di radio e televisione senza mai dare l'impressione di essere costruita a tavolino e, soprattutto, cosa ancora più rara, senza mai stancare il pubblico. In questi primi mesi dell'anno, poi, è tornato al centro della scena Rai tra *Dopofestival* e prima serata, ma non lo definiremmo come un rilancio, piuttosto come una naturale fase di maturità. Come se tutto, finalmente, fosse arrivato al punto giusto. Una sorta di rivincita per i fan del conduttore che in qualche modo avevano sofferto il percorso altalenante del suo ultimo progetto sul servizio pubblico, dove ha condotto con Rocío Muñoz Morales lo show *Freeze - Chi sta fermo vince!*, segnato da un evidente contrasto tra la forte intesa dei conduttori e risultati di ascolto più complicati del previsto. Il game show, andato in onda tra settembre e ottobre 2025, è partito con un debutto incoraggiante, forte di un format giapponese firmato da Hitoshi Matsumoto, ma puntata dopo puntata ha faticato a mantenere il pubblico, risentendo della concorrenza di programmi di approfondimento e di intrattenimento più consolidati. Una parte della critica e degli spettatori lo ha definito a tratti "demenziale", etichetta che ha contribuito a renderne più fragile il cammino in termini di share. Diversa, però, è stata la lettura



data dai protagonisti. Savino ha più volte sottolineato la grande soddisfazione per il rapporto professionale nato con Rocío, parlando di un'intesa quasi fraterna, come quella tra "due fratelli maggiori" o addirittura "due teste siamesi". Ne ha elogiato la capacità di mettersi in gioco senza filtri e di ridere di se stessa, descrivendo l'esperienza sul set come "calda e rumorosa", in ironico contrasto con il titolo del programma. Con il consueto tono scherzoso, Savino ha anche raccontato che la sola notizia della presenza di Rocío lo avrebbe convinto ad accettare subito la conduzione. Il conduttore ha inoltre difeso la natura del format, rivendicando una comicità "primordiale", fatta di gag fisiche e situazioni assurde, pensata per offrire un intrattenimento leggero e familiare. Rocío ha confermato questa sintonia, raccontando che Nicola riusciva a farla "ridere e piangere" dalla gioia sul set, e ribadendo una stima profonda e reciproca che, al di là degli ascolti, ha lasciato un segno umano e professionale forte per entrambi.

Adesso, però, l'ex Iena avrà modo di rifarsi, anche in termini numerici. Il ritorno alla guida del *Dopofestival* di Sanremo, per la quarta volta, è più di un incarico prestigioso: è la conferma di un ruolo preciso. **Savino è il volto ideale per accompagnare il pubblico fuori dal rito sanremese**, raccontandone il dietro le quinte senza cinismo e senza indulgenza. Il *Dopofestival*, con lui, non è mai tribunale né caricatura, ma un salotto notturno dove la musica si mescola al racconto umano. E questo piace ai fedelissimi dello show. Parallelamente, ha debuttato su Rail con *Tali e Quali*, spin-off di *Tale e Quale Show*: ha raccolto il testimone diretto di Carlo Conti (un segnale su chi potrebbe condurre il prossimo *Festival* dopo l'Era Conti?) ed è entrato di diritto (e dalla porta principale) nel cuore dell'intrattenimento generalista. E anche quello di *Tali e Quali* è un contesto che Savino affronta senza snaturarsi. Non il conduttore che sovrasta il programma, insomma, ma quello che lo accompagna fidelizzando il pubblico.



UN'IDENTITÀ PIÙ CHE UN TRAMPOLINO

Per capire davvero Nicola Savino bisogna partire dalla radio. Nato a Lucca nel 1967 e cresciuto a Metanopoli, si forma in una casa dove le frequenze radio sono una presenza quotidiana. Il padre, grande appassionato, trasmette al figlio un'idea quasi artigianale del mezzo: la radio come compagnia, non come spettacolo. Quando entra a Radio DeeJay, alla fine degli anni Ottanta, Savino comincia dal basso: fonico, au-

tore, osservatore silenzioso. È una gavetta lunga, la sua, e ancora oggi quella formazione resta evidente nel suo modo di condurre: rispetta perfettamente

“ LA RADIO È LA SUA COSTANTE ”

i tempi, non fa mai battute troppo invadenti, presta un'attenzione costante all'altro, sia esso un ospite o un partner di scena. Sì, lo sappiamo, molti big della televisione hanno mosso i primi passi in radio, ma **la radio per lui non è mai stata un passaggio, ma una fissa dimora**. Dal 1989 a oggi, la voce di Savino è diventata una presenza rassicurante e imprescindibile per gli ascoltatori di Radio DeeJay, una vera colonna portante che ha saputo evolversi senza mai perdere la propria autenticità. Ogni mattina, dal lunedì al venerdì tra le 10:00 e le 12:00, Nicola abita quella che definisce la sua vera "casa", conducendo insieme a Linus lo storico programma *DeeJay Chiama Italia*. In questo salotto radiofonico i fatti del giorno si mescolano alle interviste, il tutto filtrato da un'ironia sottile e mai scontata. Nonostante la sua carriera lo veda oggi protagonista anche in tv, insomma, Nicola continua a trovare nel microfono della radio il suo spazio di massima libertà.

Nicola Savino (58)

è anche autore di numerosi programmi: "Festivalbar" dal 1996 al 2004, "Le Iene" dal 1998 al 2002 (in cui fa anche la voce fuori campo che introduce i conduttori all'inizio del programma), "Zelig Circus" (2003) e "Zelig Off" (2004) oltre che i "Telegatti".



Dal 2017
al 2021, Nicola Savino è stato uno dei conduttori de "Le Iene".

LA FAMIGLIA, IL PORTO SICURO

Se c'è un territorio che Savino protegge con cura, è quello privato. Sposato con Manuela Suma, costumista televisiva, è padre di Matilda, che rappresenta il suo centro di gravità emotivo. Della sua vita familiare parla poco, e non per strategia, ma per scelta, **deciso a difendere la normalità come valore importante e imprescindibile**. La famiglia è il luogo dove il personaggio Savino si sveste e resta Nicola: curioso, affettuoso, ironico anche nel quotidiano. Attenzione, però, questo non significa che sotto i riflettori porta una maschera: tutt'altro. Semplicemente quell'ansia di cui parlavamo prima, quando è nel suo privato in qualche modo si attenua. Un'ansia, forse dovuta a un episodio dell'infanzia che lo ha segnato molto, ma che qualche tempo fa Savino ha finalmente raccontato con naturalezza: la perdita di un dito della mano in seguito a un errore medico. Un evento che è diventato una precoce lezione di accettazione e che gli ha donato, però, una nuova consapevolezza della fragilità che in qualche modo attraversa anche il suo modo di stare in scena: niente perfezione ostentata, ma una costante ricerca di verità. Il pubblico lo avverte. E forse è questo il vero segreto della sua longevità: non interpretare un personaggio che non gli appartiene, essere solo e sempre Nicola.

“NIENTE PERFEZIONE OSTENTATA, MA UNA OSTINATA RICERCA DI VERITÀ”

L'IRONIA È LA SUA CIFRA EMOTIVA

Abbiamo detto ironia, è vero, ma è bene chiarire che Savino non è un comico e non ha mai voluto esserlo. La sua verve umoristica nasce in realtà da uno sguardo empatico, a volte persino malinconico. Lui stesso si è definito una persona ansiosa, incline all'introspezione. Forse è per questo che ama quella leggerezza che non ferisce e, **in televisione come nella vita, usa l'ironia come strumento di equilibrio**. Non per mascherarsi, ma per restare in piedi. E questa sua dote lo rende riconoscibile in un mondo in cui a volte domina l'eccesso. A proposito di doti, il talento per le imitazioni è uno dei suoi tratti più noti, ma anche uno dei più fraintesi. Per Savino imitare non significa ridicolizzare, bensì osservare. Ha iniziato da bambino a imitare insegnanti, parenti, personaggi famosi, affascinato, come lui stesso ha spiegato, “dalle inflessioni, dai gesti, dalle pause”. I suoi riferimenti sono i grandi maestri italiani, da Noschese a Sabani. In *Tali e Quali*, così, si è trovato perfettamente calato in un mondo che gli appartiene, in una dimensione pienamente coerente con questa sua passione.

CURIOSITÀ

- È un doppiatore di talento: sua è la voce del bradipo Flash nel film Disney *Zootropolis*.
- Ha una grande passione per il calcio ed è un tifoso dell'Inter.
- Ha una cagnolina di nome Luce, di razza Cavalier King.
- Prima di incontrare Manuela Suma, si è sposato per la prima volta nel 1991, quando aveva solo 24 anni, ma il divorzio è arrivato qualche anno dopo.
- Nonostante il forte accento milanese, è nato a Lucca da padre foggiano e madre calabrese. Spesso scherza su questo mix culturale che definisce la sua identità.
- È nato sotto il segno dello Scorpione.



Il conduttore si è cimentato anche nelle vesti di attore nel film *"Agente matrimoniale"*. Ha interpretato pure un cameriere nel film di Massimo Venier con Ale e Franz *"Mi fido di te"*.



Intesa
POUR HOMME

LA CERTEZZA DI PIACERE

**DOPO
LO
SPORT**



follow us  

BRENDA LODIGIANI

L'ironia come bussola per raccontare il mondo

Attrice, imitatrice e conduttrice amatissima, ha costruito una carriera trasversale senza mai perdere autenticità e naturalezza

Brenda Lodigiani è diventata celebre anche grazie a **quel suo sorriso che non scivola mai nella posa**: è l'ironia ragionata di chi ha imparato, fin da piccola, a ridere nonostante tutto, e non di tutto. Questo è parte della sua cifra umana oltre che artistica: una donna di trentotto anni, oggi tra i volti più amati e versatili della comicità italiana contemporanea.

UNA DOPPIA IDENTITÀ, MOLTEPLICI MONDI

Brenda è cresciuta tra il mondo "normale" della provincia lombarda e l'eredità culturale sinti di sua madre, una parte di sé che ha raccontato a cuore aperto nel suo romanzo autobiografico *Accendi il mio fuoco*. Il libro, sebbene non strettamente autobiografico, ha tratto molta ispirazione dalle sue esperienze personali e dalla sua sensazione di essere un "ponte" tra due culture diverse. «Tropo bionda per essere sinta, troppo sinti per essere una provinciale», ha scherzato lei. Una battuta, sì, ma che ha catturato perfettamente l'essenza di chi si sente sempre un po' fuori posto. Eppure, proprio grazie a questa sensazione ha sviluppato un forte spirito d'adattamento. La sua, infatti, non è una retorica nostalgica, ma **la narrazione onesta di una bambina che alternava la routine di Lodi alle estati con i cugini in carovana**, dove ogni giorno era una piccola avventura. E la comicità? Nasce così: «Mi sono avvicinata alla comicità dopo la separazione dei miei



L'esordio
narrativo
di Brenda
Lodigiani
(38) è da-
tato 2023,
quando
pubblica il
romanzo
*"Accendi
il mio
fuoco"*.





In coppia
con Herbert
Ballerina,
l'attrice ha
preso parte
alla quarta
stagione di
"Celebrity
Hunted", su
Amazon Prime Video.



Nel 2025 Lodigiani ha preso in mano il timone di "Bake Off Italia - Dolci in forno" su Real Time, sostituendo la precedente conduttrice, Benedetta Parodi.



“NON RINUNCIA
A SDRAMMATIZZARE
GLI STEREOTIPI”

genitori. Vedevo mia madre arrabbiata, spesso triste, e così cercavo di farla ridere». Una scintilla di altruismo, di amore filiale, che ha segnato ben presto la sua strada, diventando un mestiere, oltre che un'identità.

IN PUNTA DI PIEDI FINO ALLA POPOLARITÀ

La carriera di Brenda è cominciata, però, lontano dai riflettori dei grandi show. Appassionata di danza classica e modern jazz, si è affacciata in tv come ballerina nel programma *Central Station* e poi si è rimessa in gioco come conduttrice per bambini su Disney Channel. La svolta è arrivata con *Scorie* su Rai 2, dove ha iniziato a mostrare la sua abilità nelle imitazioni: prima la fatina irriverente de *Il prato della fantasia*, poi la parodia di Arisa che l'ha portata all'attenzione di un pubblico più vasto. Negli anni successivi, l'artista ha costruito una carriera a 360°, dividendosi tra televisione, cinema, radio e teatro: da *Quelli che il calcio* a *LOL - Chi ride è fuori*, dove la sua comicità fisica e verbale è stata esplosiva, fino alla partecipazione in coppia con Herbert Ballerina a *Celebrity Hunted* su Amazon Prime Video. È con *GialappaShow*, il format della Gialappa's Band, che Brenda è diventata un volto riconoscibile in prima serata nelle case italiane. Qui ha dato vita a personaggi che sono già piccoli classici: Annalisa (parodia di Annalisa con il tormentone «Uuuh! Aaah!»), l'androide Ester Ascione, la tamarra Tamara di Tentescion Ailand e perfino versioni ironiche di personaggi della musica italiana. «Sono cresciuta a pane e Gialappa's. Incontrai Marco Santin anni fa e siamo diventati amici. Non ci aspettavamo il successo, perché i tempi e la comicità sono cambiati, ma è stato incredibile», ha raccontato lei stessa. In effetti, Brenda Lodigiani ha saputo conquistare tutti per un motivo ben preciso: **il pubblico la ama perché sa giocare con i personaggi senza disprezzarli**. La sua Annalisa, ad esempio, non è una ghiogliottina di scherno, ma un omaggio iperbolico che fa ridere anche chi non si riconosce nello stereotipo (e fa ridere la stessa Annalisa!). La consacrazione definitiva è arrivata poi con *STEP - Stasera tutto è possibile*, dove ha lavorato con Stefano De Martino e il suo cast di matti per regalare risate e buonumore al pubblico di Rai 2.

DALLA COMICITÀ... ALLA CUCINA

Nel 2025 Brenda ha inaugurato una nuova fase della sua carriera: ha iniziato a condurre *Bake Off Italia - Dolci in forno* su Real Time, succedendo a Benedetta Parodi. In un'intervista ha scherzato: «Non sono una cuoca, uso le buste con il preparato pronto e faccio bella figura». Ma il cuore che porta nel programma è lo stesso delle sue performance comiche: **sa creare atmosfera, far sentire le persone a casa**. Racconta che con Iginio Massari, maestro pasticciere, si muove «in punta di piedi», si avvicina con rispetto ma condividono tante risate. In effetti, Brenda ha portato nello storico format di Real Time un'atmosfera completamente diversa, ben distante dalla calma «piatta» ed elegante di Zia Benny. Lodigiani fa caciara, assaggia i dolci, commenta, dà consigli e opinioni, ma

CURIOSITÀ

- È nata a Sant'Angelo Lodigiano il 30 dicembre 1987, sotto il segno del Capricorno.
- Durante gli anni della scuola, Brenda ha confessato di avere uno stile decisamente originale: andava a lezione indossando il cappello di Gullit completo di treccine finte.
- Tra i suoi miti spicca Jim Morrison.
- Il suo primissimo palco è stato quello della scuola materna, dove subì la sua "prima sconfitta lavorativa": le avevano promesso il ruolo da solista dell'Ape Maya, ma finì per fare tristemente "il fiore" nel corpo di ballo.
- Pur vivendo a Milano, Brenda non ha mai "scelto" ufficialmente tra Milan e Inter.

soprattutto trasmette calore e accoglienza, due ingredienti che rendono la cucina televisiva ancora più amata. A proposito di sostituzioni celebri, nell'ultimo periodo Brenda ha raccolto il testimone anche di qualcun altro, oltre che di Parodi. Nella nuova stagione di *Love Bugs*, in onda su Tv8 dallo scorso novembre, interpreta la protagonista femminile, una delle due figure centrali che raccontano le dinamiche delle coppie contemporanee. Recita al fianco di Michele Rosiello, che interpreta il suo compagno, e ha preso il posto che fu di Michelle Hunziker prima e di Elisabetta Canalis poi, al fianco di Fabio De Luigi, protagonista maschile della celebre sit-com nel format originale.

“IL SUO SEGRETO? VIVERE CON LEGGEREZZA”

OLTRE IL PALCO

Se in scena Brenda fa coppia fissa con Rosiello, la vita privata è ben diversa. L'attrice e conduttrice è single: ha ufficializzato la fine della sua lunga relazione con il compagno Federico Teodoli nel luglio 2025, poco prima di debuttare come conduttrice di *Bake Off Italia*. In un'intervista, l'attrice ha parlato apertamente della rottura e del suo nuovo status. Sulla separazione, ha detto: «Io e Federico ci siamo separati qualche mese fa. Senza entrare nei dettagli, è andata così. Ma ci siamo fatti il dono più grande: i nostri figli Olivia e Tobia». Sulla nuova vita da single, invece, con la sua solita ironia, ha dichiarato: «Mi raccomando, scriva che sono single. Per ora ho scaricato Tinder», scherzando sul fatto che è a caccia di un nuovo amore. Quanto al rapporto con l'ex, Brenda ha sottolineato che, nonostante la fine del legame sentimentale, resta l'impegno comune per i due figli, Olivia, che ha 7 anni, e Tobia, che ne ha 4. Come fa a gestire lavoro e famiglia? «Con una rete di babysitter e una buona dose di preghiere la mattina», ha confessato con la leggerezza che la contraddistingue. **Insomma, l'ironia non le manca neppure nella vita quotidiana.** Lei stessa ha ammesso che quando i suoi bambini sono particolarmente caotici, lei risponde con battute e... con la stessa energia che mette nei suoi personaggi.



IL SENSE OF HUMOR: LA LENTE DI LETTURA DELLA VITA

È vero: Brenda utilizza la comicità come filtro emotivo. Non per scansare i problemi, ma per affrontarli con leggerezza. Ha raccontato, con tono profondo e divertito, come abbia usato le battute anche durante il funerale di suo padre, richiedendo al sacerdote di iniziare proprio con una battuta. E nel suo romanzo autobiografico, mentre parla delle sue origini e delle difficoltà vissute, non rinuncia a sdrammatizzare gli stereotipi e gli attacchi razzisti ricevuti sui social: «Prima mi chiamavano "dea", poi "zingara di mer*a"». La sua risposta? Semplice: ridere con dignità, senza cadere nella vittimizzazione. Brenda Lodigiani, così, diventa molto più di un'attrice comica: è una narratrice della modernità italiana che usa la propria esperienza personale, dalla famiglia all'identità culturale, dai fallimenti ai piccoli trionfi quotidiani, per costruire un linguaggio comico che parla a tutti. **Perché se è vero che ridere fa bene, saper ridere anche di se stessi è anche meglio.** E mentre guida aspiranti pasticceri o si arrampica in improbabili parodie, mostra con naturalezza che, in un mondo che spesso prende tutto troppo sul serio, è molto meglio vivere con leggerezza. Nonostante tutto e tutti!

Colgate® X FANTASANREMO®

VOLA IN COREA E VINCI PREMI ISTANTANEI

ISCRIVITI ALLA COMMUNITY
E TENTA LA FORTUNA

IN PALIO OGNI GIORNO 100€
IN BUONI SPESA ACQUA & SAPONE,
UN ANNO DI PRODOTTI COLGATE
MAX WHITE E COFANETTI
FILORGA CREMA + SIERO

SCOPRI DI PIÙ



LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

ACQUA & SAPONE
*Oltre la
convenienza*



*Regolamento, termini e condizioni sul sito colgate.it/contest

Le App che ti AIUTANO

Piccoli strumenti, grande differenza

Meditazione, salute, alimentazione... ecco
una selezione di applicazioni utili per
affrontare la giornata con meno stress

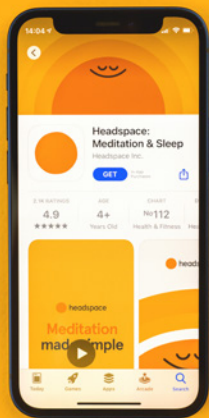


Ti sei mai chiesta quanto potrebbe migliorare la tua vita se riuscissi a capire davvero come dormi, cosa mangi, come ti muovi e come cambiano i tuoi ormoni durante il mese? La buona notizia è che oggi la tecnologia corre in tuo aiuto, con **app intelligenti che tracciano ogni aspetto del tuo stile di vita senza giudicarti** e ti offrono suggerimenti concreti per sentirti più energica, equilibrata e serena. Non serve essere una super atleta o una guru del wellness: bastano il telefono e un po' di curiosità. Con pochi tap puoi avere un quadro dettagliato di come funziona il tuo corpo, capire i tuoi punti di forza e individuare le abitudini che ti fanno perdere energia.

PER STACCARE LA SPINA

Non dimenticare che il benessere passa anche dalla mente

Headspace è considerata la migliore app per la meditazione guidata: offre programmi per la gestione dello stress, il miglioramento del sonno e la concentrazione. In pochi minuti al giorno puoi staccare la spina, respirare e ritrovare quella calma interiore che sembra sempre sfuggire nelle giornate frenetiche. La sua filosofia ricorda quella di Marie Kondo: liberarsi dal caos esterno per creare spazio dentro di sé. Anche chi non ha mai meditato troverà percorsi semplici e guidati che rendono la pratica immediatamente gratificante.



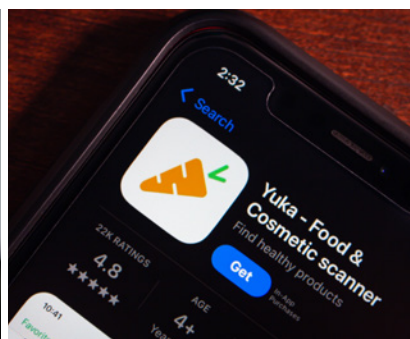
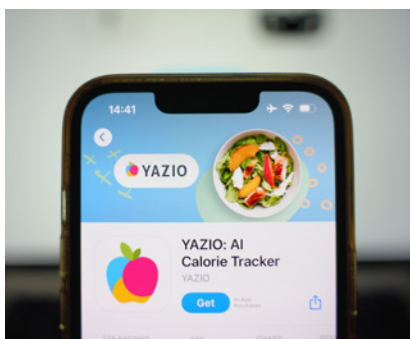
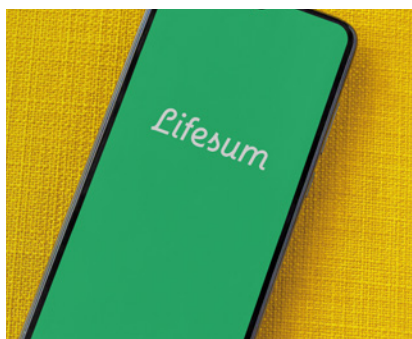


DORMIRE MEGLIO, SENZA SMARTWATCH

Se pensi che per monitorare il sonno serva per forza uno smartwatch costoso, ti sbagli di grosso. App come *Sleep Cycle* e *SleepScore* **lavorano direttamente dal comodino e offrono un'analisi sorprendentemente precisa**. *Sleep Cycle*, ad esempio, non richiede alcun sensore da indossare: basta posizionare il telefono sul comodino e l'app, grazie al microfono e all'intelligenza artificiale, registra i tuoi movimenti e il respiro durante la notte. In base ai dati raccolti, ti sveglia nella fase di sonno più leggero, evitando quella

fastidiosa sensazione di groggy mattutina. La differenza si sente: molti utenti confermano di iniziare la giornata più freschi e concentrati, senza quella tipica sensazione di "zombie".

SleepScore, invece, utilizza una tecnologia sonar che emette onde sonore impercettibili, in grado di rilevare il tuo ritmo respiratorio e la qualità del sonno senza alcun contatto fisico. Questa precisione è particolarmente utile se vuoi monitorare le variazioni nel tempo, capire come influiscono stress, alimentazione o attività fisica sul tuo riposo e persino ottenere consigli personalizzati per dormire meglio.



MANGIARE SANO È FACILE!

Quando si parla di alimentazione, non serve fare rinunce dolorose o contare ogni caloria: servono informazione e strumenti che ti guidino senza farti sentire in colpa. **Yuka** è diventata indispensabile per chi fa la spesa: scansionando il codice a barre di un prodotto, l'app ti indica immediatamente se è salutare, se contiene additivi nocivi o zuccheri nascosti, e propone alternative migliori. Non si tratta solo di giudizio, ma di dati concreti basati su valori nutrizionali e studi scientifici.

Lifesum, invece, diventa il tuo diario alimentare personale: traccia pasti,

acqua e attività fisica, suggerendo piani alimentari personalizzati, dal Keto all'High Protein. L'app tiene conto anche dei passi che il telefono conta automaticamente e, se vuoi, integra esercizi mirati per raggiungere piccoli obiettivi quotidiani. L'interfaccia intuitiva e colorata ti permette di avere subito un feedback chiaro e motivante: vedi in tempo reale come la tua alimentazione e il movimento influenzano il tuo benessere complessivo.

Yazio (con contacalorie e diario alimentare integrato con intelligenza artificiale) va oltre: ti permette di monitorare calorie, proteine, carboidrati e grassi, tiene traccia del digiuno inter-

mittente e offre piani alimentari personalizzati a seconda dei tuoi obiettivi, sia che tu voglia perdere peso, aumentare massa muscolare o semplicemente mangiare in modo più consapevole. L'app include anche un enorme database di cibi e ricette, e può collegarsi ad altri tracker o app di fitness per importare automaticamente dati come passi e attività fisica. Altre app alimentari più recenti integrano l'IA direttamente nella scansione dei pasti: ad esempio molte app di nutrizione permettono di **riconoscere automaticamente gli alimenti da una foto** o di suggerire sostituzioni più sane in base alle tue scelte recenti, trasformando il cibo in dati utili per migliorare la tua salute.

IL CICLO MESTRUALE COME ALLEATO

Il tuo ciclo mestruale è molto più che un semplice calendario: è una bussola per capire il tuo corpo e i tuoi ormoni. **Flo Health** è l'app più scaricata al mondo in questo ambito. Non solo tiene traccia dei giorni del ciclo, ma offre una chat con intelligenza artificiale che interpreta i sintomi e ti guida nella gestione di energia, umore, sonno e allenamenti in base alla fase in cui ti trovi. Puoi registrare mal

di testa, dolori addominali, sbalzi d'umore e perfino la qualità del sonno: l'app elabora tutto e fornisce indicazioni concrete. **Clue**, invece, punta sulla precisione scientifica e sulla semplicità: niente rosa acceso o icone carine, solo dati chiari e affidabili, perfetti per chi ama un approccio più tecnico. Usare queste app non significa fissarsi sul ciclo, ma imparare a prevedere i momenti di maggiore energia o di stanchezza e adattare di conseguenza la tua routine quotidiana.



IL SEGRETO: UN DIARIO UNICO

Un consiglio tecnico fondamentale: attiva l'app Salute su iPhone o Google Fit su Android

Queste app fungono da ponte tra tutte le altre, raccogliendo dati su sonno, alimentazione, attività fisica e ciclo mestruale in un unico diario digitale. In questo modo non dovrai saltare da un'app all'altra e potrai avere una panoramica completa del tuo stile di vita. I numeri, in questo modo, smettono di essere solo statistiche e diventano strumenti concreti: puoi osservare correlazioni tra sonno e dieta, movimento e umore, ciclo e performance fisica, e fare piccoli aggiustamenti quotidiani per migliorare davvero il tuo benessere. Insomma, se usate bene, le app sono alleate invisibili che ti aiutano a conoscere meglio il tuo corpo e la tua mente con un approccio personalizzato, trasformando il tuo telefono in un vero e proprio personal trainer digitale.



ALLENARSI SENZA PALESTRA

Il fitness non richiede più tessere costose o palestre affollate: oggi puoi allenarti comodamente a casa, senza sacrificare ore di lavoro o vita familiare. **Nike Training Club** offre centinaia di allenamenti gratuiti, da sessioni di forza a Pilates, Yoga e Primal Movement, con video guida passo-passo: ti basta seguire il telefono e scegliere l'intensità giusta. L'app è perfetta per chi vuole provare nuovi trend senza impegno e senza sentirsi fuori luogo. Se invece la tua giornata è

una corsa continua, **Seven** propone allenamenti ad alta intensità in soli 7 minuti, sfruttando il principio dell'H.I.I.T. (High Intensity Interval Training). È ideale per chi ha poco tempo, come una mamma alle prese con figli, lavoro e mille impegni quotidiani: in sette minuti puoi fare un allenamento completo che tonifica tutto il corpo e ti dà energia per affrontare il resto della giornata. Entrambe le app permettono di impostare promemoria quotidiani e registrare i progressi, così ogni piccolo traguardo diventa un incentivo a continuare.



deBBY
girls know **why**

**peachSKIN&
PERFECT
FOUNDCEALER**

**FONDOTINTA+
CORRETTORE**

FINISH MAT LUMINOSO
CON VITAMINA E, SQUALANO ED
ESTRATTO DI PESCA

LUNGA TENUTA - SPF 15
NON COMEDOGENICO



Ricco, profondo e sofisticato, il tessuto più elegante dell'inverno si rinnova tra tagli moderni e abbinamenti inediti

IL FASCINO *senza tempo del* VELLUTO

Il velluto è da sempre un tessuto sinonimo di eleganza e raffinatezza. Utilizzato principalmente durante la stagione fredda, è capace di rendere solenne ogni capo e accessorio. Lo ritroviamo sulle passerelle F/W in tutto il suo splendore storico reinterpretato in molti modi e stili.

LOOK ①

Passerella Burberry, collezione F/W 2025/26



ECLETTICO E LUMINOSO

In tonalità calde come quelle dell'oro e dell'arancio, il velluto diventa fluttuante su vestiti midi e destrutturati anche mantenendo il suo rigore. Perfetto con stivali al ginocchio, borse morbide di grandi dimensioni e collane lunghe, come in questa proposta di Burberry nella collezione F/W 2025/26.



A



B



C



D



E



G



F

A: Giacchino in velluto ricamato.
www.antikbatik.com;

B: Gonna midi con drappeggio.
www.next.com;

C: Borsa morbida in giallo con manici in metallo.
www.parfois.com;

D: Collana lunga con più fili e ciondoli. www.parfois.com;

E: Bracciale vistoso in acciaio color oro. www.stroili.com;

F: Cappello a tesa larga giallo con nastro marrone.
www.borsalino.com.

G: Stivali al ginocchio pitonati con diversi colori.
www.benedettaboroli.com

CASUAL CHIC

Cambia stile ma non carattere, il velluto. A coste, la stoffa si fa più pesante e ruvida. Prendendo ispirazione dalla passerella di Chanel F/W 2025/26, vediamo come diventi quasi un jeans. Lo stile si fa più incisivo se lo si utilizza su un completo giacca sportiva e pantaloni ampi, tutto della stessa tonalità, arricchito da bijoux vistosi e sovrapposti. Anche cappotti, stivali e borse mutano aspetto e diventano confortevoli se vellutati, soprattutto se la palette di colori scelta è decisa e definita.

LOOK ②



Sfilata Chanel F/W 2025/26



A



B



C

A e B: Completo giacca ampia e pantalone a palazzo in velluto. www.calliope.com;
C: Camicia a body rossa e celeste. www.desigual.com;
D: Collana multicolor con pietre e perline di varie dimensioni. www.parfois.com;
E: Scarpe basse a punta in celeste acceso. www.manoloblahnik.com.

extra



Borsa a spalla morbida e capiente con logo. www.manilagrace.com

Cappotto lungo dal taglio classico con un bottone. www.only.com



Stivali alti in bordeaux. www.itannafield.com



D



E

GLAMOURS RAFFINATO

LOOK ③



A



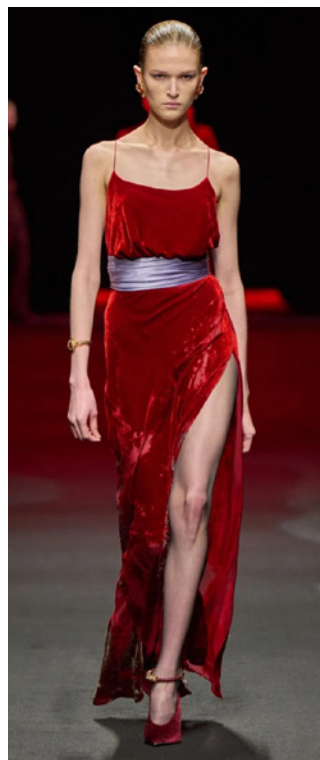
B

Il velluto nasce come tessuto di pregio e simbolo di lusso già nell'antico Egitto, dove era utilizzato per abiti importanti indossati in occasioni speciali. Questo suo particolare pregio è mantenuto tutt'oggi. L'intramontabile abito lungo, luminoso e soffice al tatto che veste come un guanto sinuoso la figura, resta una delle scelte più gettonate dalle donne per sentirsi sensuali e non passa mai di moda. È importante esaltare la ricercatezza dell'outfit utilizzando accessori e gioielli altrettanto raffinati e incisivi, perfetti in color oro.

La sua versatilità ha reso questa stoffa una delle più utilizzate di sempre, capace di adattarsi allo stile di ogni epoca!



C



Collezione Roberto Cavalli F/W 2025/26

extra



Vestito nero aderente con scollo ampio sulle spalle.
www.allsaints.com



D



F



E



G

- A: Vestito lungo viola con dettagli rossi in velluto. www.desigual.com;
- B: Orologio dorato con quadrante rosso scuro. www.rosefieldwatches.com;
- C: Cintura ampia con fibbia dorata. www.benetton.com;
- D: Fiocco per capelli rosso con decori dorati. www.gucci.com;
- E: Orecchini pendenti dorati con pietra centrale. www.gucci.com;
- F: Pochette vellutata con decori dorati. www.robertocavalli.com;
- G: Décolleté rosse in velluto. www.aquazzurra.com;



PANTENE **NUOVO**

IDRATAZIONE NO-STOP

QUANDO LI RISCALDI, LI IDRATI



Pantaloni in pelle black and brown, ECCO COME ABBINARLI

Skinny o ampi, neri o marroni, sono il capo must della stagione: versatili, grintosi e pronti a trasformare ogni outfit!

L'intramontabile fascino dei pantaloni in pelle torna declinato in due colori attuali e versatili come nessun altro. Dai modelli skinny fino a quelli con gamba ampia, tutti in questa stagione saranno protagonisti dei nostri look più grintosi!

PER IL GIORNO



Occhiali da sole con lenti verdi e montatura sottile.
www.rayban.com

Felpa marrone chiaro con logo.
www.chloé.com

Scarpe basse sportive nei toni del marrone.
www.newbalance.com

Borsetta con ricamo centrale.
www.fableengland.com



PER LA SERA

Pelliccia corta in marrone.
www.oltre.com



Clutch con strisce multicolor e frange con perline.
www.kurtgeiger.com



Blusa leggera a collo alto semitrasparente rosa.
www.na-kd.com



Stivaletto con tacco rosa antico.
www.cafénor.com



Orecchini pendenti con pietra rosa tenue.
www.ralphlauren.com



Sciarpa morbida con logo.
www.dior.com



Pantalone in pelle marrone a zampa di elefante.
www.joseph-fashion.com

ELEGANZA DISCRETA

Il pantalone marrone in pelle ha la stessa personalità forte e decisa del nero ma con differente eleganza e audacia. Indossalo ton sur ton per un abbigliamento casual ma originale, reso sportivo da felpa oversize e scarpe sportive... comfort e stile in un unico look, oppure abbinalo a colori tenui come il rosa antico e a tessuti fluttuanti per un'occasione romantica capace di farti sentire sofisticata ma decisa allo stesso tempo.



Cappotto corto in lana blu elettrico.
www.desigual.com



Camicia avvitata a righe bianche e blu.
www.pinko.com



Sciarpa in lana a quadri.
www.woolrich.com



Maglione grigio a collo alto e ricamo con strass.
www.liujo.com

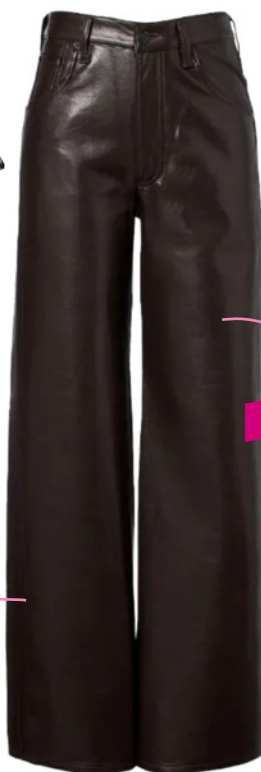
Anfibi neri con tacco comodo e lacci.
www.drmartens.com



CARATTERE E PERSONALITÀ

Classico ma di carattere, il pantalone in pelle nera dona personalità a ogni outfit da mattina a sera.

Perfetto con il blu elettrico a contrasto e il grigio che mitiga il tutto. Un look, questo, adatto per la mattina in università e il pomeriggio passato in buona compagnia a fare shopping. L'anfibio nero, anch'esso in pelle, rende ancora più incisiva la figura. Se desideri avere un aspetto con altrettanto carattere ma che sprigioni insieme tutta la tua femminilità, allora scegli un top dello stesso tessuto, in colore bordeaux. Scarpe con tacco e gioielli in acciaio vistosi completano il tutto.



Pantalone palazzo in pelle nera.
www.citizenofhumanity.com



Top asimmetrico con drappeggi in pelle bordeaux.
www.noisymay.com



Borsetta a spalla in pelle bordeaux.
www.stradivarius.com



Girocollo a catena doppia in acciaio.
www.breil.com

Mary Jane con doppia fibbia e tacco quadrato.
www.bosanova.es



CASUAL

FEMMINILE

WINTER • GAMES GIOCHI olimpici invernali

MILANO
CORTINA
2026

Un'avventura entusiasmante



L'Italia diventa il palcoscenico di una geografia diffusa che unisce città e montagne, due bracieri e un solo spirito. Per celebrare uno sport che crea comunità e guarda al futuro



La fiamma è accesa, gli inni risuonano tra le valli alpine e il gelo profuma di sfida: i Giochi Olimpici Invernali di Milano-Cortina 2026 sono entrati nel vivo. Dal 6 febbraio l'Italia è diventata il centro del mondo sportivo, un palcoscenico diffuso che unisce città, monta-

gne, ghiaccio e neve in **un racconto corale fatto di attese, emozioni e pubblico in festa**. San Siro ha aperto il sipario, l'Arena di Verona custodirà la chiusura: nel mezzo, due settimane in cui il Paese respira ritmo olimpico, tra competizioni serrate e migliaia di tifosi arrivati da tutto il mondo.

FRIA

korean beauty

LA LINEA ISPIRATA ALLA
SKINCARE COREANA CHE
RIVOLUZIONA LA CURA
DELLA PELLE

LA TUA BEAUTY ROUTINE IN
3 STEP SEMPLICI ED
EFFICACI



2
step

3
step

1
step



IL LUNGO VIAGGIO DELLA TORCIA

La torcia olimpica ha fatto un lungo viaggio da Olimpia, in Grecia, dove è stata accesa il 26 novembre scorso, fino allo stadio di San Siro, dove ha concluso il suo percorso di 12.000 km proprio alla vigilia dell'apertura ufficiale dei Giochi. Lungo il tragitto ha toccato tutte le 110 province italiane e oltre 300 comuni, trasformando il passaggio in una festa diffusa e in momenti simbolici di memoria e comunità. La fiamma ha attraversato regioni come Calabria, Abruzzo, Veneto, Friuli-Venezia Giulia e Lombardia, coinvolgendo siti UNESCO e borghi storici, con eventi speciali e celebrazioni localizzate che hanno unito sport, cultura e identità territoriale. La staffetta ha visto migliaia di tedorfi, ognuno con la propria storia e motivazione, che hanno contribuito a trasformare il Paese in un enorme palcoscenico olimpico prima ancora che iniziassero le gare. **Gare che scorrono veloci tra Milano, Cortina, Valtellina, Livigno, Val di Fiemme e Anterselva**, in un sistema di sedi che porta lo sport dentro i territori. Nel capoluogo lombardo si svolgono il pattinaggio di figura, lo short track e l'hockey, mentre sulle Dolomiti si infiammano le prove di sci alpino e le sfide di velocità. In Trentino e Alto Adige volano i trampolini del salto, si intrecciano le scie dello sci di fondo e le gare di biathlon, con un pubblico internazionale che riempie tribune e fan zone. Quella dei Giochi Olimpici, insomma, è una geografia in continuo movimento, che riflette l'anima di un evento capace di unire luoghi e persone diverse. In questo intreccio di persone e discipline, lo sport diventa linguaggio comune, capace di raccontare un'idea condivisa di futuro. Non è un caso che questa edizione porti con sé un simbolo unico: due bracieri ufficiali, uno a Milano e uno a Cortina, proprio a sottolineare il carattere diffuso dei Giochi e il legame tra pianura e alta quota.



ITALIA PROTAGONISTA

La nazionale azzurra, spinta dall'entusiasmo di giocare in casa, sta vivendo i Giochi con carattere e ambizione. Dallo short track al biathlon, dal fondo allo snowboard, gli atleti italiani puntano a trasformare il sostegno del pubblico in energia da portare in pista.

Le convocazioni si sono arricchite di giovani promesse e campioni esperti, come ad esempio, per lo Short Track, Arianna Fontana, bicampionessa olimpica in carica sui 500 metri e plurimedagliata; Pietro Sighele, l'asso trentino e punta di diamante della squadra maschile; e Martina Valcepina, atleta esperta e già convocata in diverse edizioni dei Giochi. Per lo Sci Alpino abbiamo Federica Brignone, plurivincitrice di gare di Coppa del Mondo, e Sofia Goggia, una delle velociste più forti al mondo, punta di diamante nelle discipline veloci. La nazionale di biathlon riparte da un "terzetto élite" che rappresenta le maggiori speranze di medaglia: Dorothea Wierer, che vanta numerose vittorie e podi in Coppa del Mondo e ai Campionati del Mondo; Lisa Vittozzi, protagonista della scena mondiale del biathlon femminile e Tommaso Giacomel, giovane promessa e punto fermo della squadra maschile. Quanto al Curling, Stefania Constantini e Amos Mosaner, campioni olimpici in carica nel doppio misto, sono disponibili a giocare nuovamente insieme per difendere il titolo. Federico Pellegrino, vincitore di medaglie olimpiche e mondiali, è invece uno dei leader della squadra di Sci di Fondo. A sostenere i nostri Azzurri, il tifo accompagna ogni prova con cori e bandiere. L'obiettivo è competere, sorprendere, restare in corsa fino all'ultima manche. Le tribune sono affollate e al fianco del pubblico c'è anche l'esercito dei volontari del Programma Team26, presente in ogni sede di gara, che tiene insieme accoglienza, informazione e supporto operativo.

A MARZO, SPAZIO ALLE PARALIMPIADI

I XIV Giochi paralimpici invernali si svolgeranno a Milano e Cortina d'Ampezzo dal 6 al 15 marzo prossimi, nelle stesse località che ospiteranno i XXV Giochi olimpici invernali

Mentre le Olimpiadi invernali scorrono giornata dopo giornata tra classifiche e medaglie, lo sguardo è già rivolto a marzo, quando toccherà ai Giochi Paralimpici Invernali raccogliere il testimone e riportare al centro le storie di resilienza e talento degli atleti paralimpici. Stessa energia, stesso spirito, stessa voglia di raccontare lo sport nella sua forma più inclusiva.



THERMO THERAPY

RISCOPRI LA TUA LIBERTÀ DI MOVIMENTO

DISPOSITIVI TERAPEUTICI AUTORISCALDANTI



con FASCE AUTORISCALDANTI RICARICABILI

QUALITÀ e
INNOVAZIONE



SENZA MEDICINALI

PATTINAGGIO *sul* GHIACCIO:

allenamento, concentrazione e divertimento!



Elegante eppure più accessibile di quanto si creda, è uno sport completo che allena il corpo, libera la mente e regala una sensazione di libertà a ogni età

Chi ci ha provato lo sa: c'è qualcosa di magico nel primo passo sul ghiaccio! È meraviglioso sentire l'aria fresca che pizzica il viso, il fruscio delle lame sulla pista, la sensazione di libertà che ti attraversa le gambe. Tu entri in pista magari con un po' di timore, poi capisci che il pattinaggio su ghiaccio, che credevi essere solo uno sport elegante da guardare in tv, è in realtà un allenamento completo che ti fa bene al corpo e alla testa. È una disciplina bella, colorata, dinamica, mai uguale a se stessa e, sorpresa, adatta davvero a tutte le età, dai più piccoli ai principianti adulti che decidono di rimettersi in gioco.

TONIFICA IL CORPO...

Quando inizi a scivolare, ti accorgi subito che non sono solo le gambe a lavorare. Il pattinaggio **tonifica cosce e glutei, coinvolge addominali e muscoli dorsali** e ti costringe, in modo soft ma deciso, a prendere consapevolezza della postura. Mentre mantieni le ginocchia

morbide e il busto leggermente inclinato in avanti, il corpo trova nuovi equilibri, si rinforza e diventa più agile.

Sul piano energetico è un vero alleato del controllo del peso: in un'ora di pattinaggio di figura puoi bruciare tra 350 e 500 calorie, mentre nella velocità arrivi anche a 600. È un'attività aerobica che

fa bene al cuore e ai polmoni, ma al tempo stesso ha un impatto ridotto sulle articolazioni perché scivoli, non rimbalzi sull'asfalto come nella corsa.

Insomma, **una combinazione esplosiva di note positive** che ti permette di allenarti intensamente senza sovraccaricare schiena e ginocchia.

EST. 1929
Tempo

Scopri la nostra
**MORBIDEZZA
e RESISTENZA**

**Nuova
LIMITED
EDITION**



Pronto a
TUTTO



... E FA BENE ALLA MENTE

Il ghiaccio ti chiede concentrazione, ma ti restituisce qualcosa in più: **equilibrio, coordinazione, flessibilità e, sì, anche buonumore**. Il movimento fluido e continuo stimola il rilascio di dopamina, riduce lo stress e ti fa uscire dalla pista più leggera di quando sei entrata. Se sei alle prime armi, il percorso di crescita è anche mentale: impari a controllare il movimento, ad accettare qualche inevitabile caduta, a rialzarti con maggiore sicurezza. Nei bambini questo si traduce in un boost di autostima, negli adulti in una piccola ma concreta conquista personale.

SPORT E ARTE OPPURE VELOCITÀ E ADRENALINA?

Il pattinaggio su ghiaccio è attrattivo per tutti, grazie alle sue discipline. Se ami la musica, le coreografie e quel mix di grazia e potenza che emoziona il pubblico, **il pattinaggio di figura** è ciò che ti farà brillare gli occhi. Salti, trottole

LA MANUTENZIONE ALLUNGA LA VITA!

All'inizio meglio prenderli a noleggio, ma, se li acquisti, sappi che la manutenzione allunga la vita ai pattini. Sì, perché non finiscono la loro giornata quando esci dal ghiaccio. Asciugare bene lame e scarponi è fondamentale per evitare ruggine e cattivi odori. Mai riporli con i coprilama in plastica: trattengono l'umidità. Meglio usare coprilama in tessuto e lasciare respirare lo scarponcino. L'affilatura, poi, non è un dettaglio: una lama consumata rende instabile la spinta e meno efficace la frenata. Va rifatta in media ogni 20-30 ore di utilizzo.

e passi di danza vengono valutati per tecnica e interpretazione, in singolo, in coppia artistica o nella danza su ghiaccio. In Italia il movimento è vivace e competitivo: tra i nomi di riferimento spiccano Charlene Guignard e Marco Fabbri nella danza, e la coppia Conti-Macii, protagonisti di successi recenti sulla scena sportiva.

Se invece preferisci l'adrenalina pura, **la pista lunga e lo short track** sono mondi tutti da scoprire. Nella velocità su anello da 400 metri l'obiettivo è il

tempo, una sfida contro il cronometro che richiede potenza e resistenza. Davide Ghiotto è uno dei grandi interpreti italiani delle lunghe distanze, mentre Andrea Giovannini ha firmato podi importanti nella Mass Start.

Lo short track, infine, è pattinaggio di velocità su una pista più corta ed è spettacolo allo stato puro: sorpassi ravvicinati, ritmo incalzante, strategie fulminee. Pietro Sighel resta uno dei volti simbolo di questa disciplina per la nazionale azzurra.

COME INIZIARE?

Se stai pensando di provare, parti dalle basi. Mantieni le ginocchia piegate, le braccia aperte per l'equilibrio e non tenere i pattini paralleli: la posizione a "V", con le punte verso l'interno, ti aiuta a prendere confidenza con lo scivolamento. Prima ancora di lanciarti nelle figure, impara a frenare e a cadere in sicurezza: la classica frenata "a spazzaneve" è la tua migliore alleata. Come si fa? Apri leggermente i talloni verso l'esterno formando una "V", tieni le punte vicine e premi leggermente l'interno dei pattini contro il ghiaccio; la resistenza rallenta la scivolata e più allarghi la "V" e più premi, più freni rapidamente. Per muoverti in modo corretto e sicuro, comunque, l'ideale è ovviamente affidarti a corsi o istruttori qualificati. Che tu voglia provarlo per curiosità, allenarti con costanza o semplicemente vivere un'ora diversa dal solito, puoi scoprire piste, corsi e strutture affiliate consultando il sito della Federazione Italiana Sport del Ghiaccio (FISG - www.fisg.it), e trovare il palaghiaccio più vicino a te. Poi tocca a te: un respiro profondo, un passo deciso... e via, il ghiaccio ti aspetta.



 **LINES**
intervallo

**PROVAMI
GRATIS***



**ACQUISTA 1 CONFEZIONE LINES SETA ULTRA +
1 CONFEZIONE LINES INTERVALLO A SCELTA**

 **LINES** *intervallo*

TE LO RIMBORSIAMO NOI!



**ACQUISTA 1 CONFEZIONE
LINES SETA ULTRA
+ 1 CONFEZIONE
LINES INTERVALLO**



**SCANSIONA IL QR CODE
O VAI SUL SITO**
provamigratisintervallo.lines.it



**E COMPLETA LA PROCEDURA
SUL SITO ENTRO 5 GIORNI
DALL'ACQUISTO PER
RICEVERE IL TUO RIMBORSO**

*Attività Cashback "Lines Intervallo - Provami Gratis" valida dal 27/12/2025 al 30/04/2026. Conserva il doc. d'acquisto "parlante" e chiedi il rimborso completando, entro 5 gg di calendario dall'acquisto, la procedura via Web. Dovrai confermare la partecipazione entro 72 ore dal ricevimento del link di adesione inviato via email. Un solo rimborso a persona fino ad un max di 5,50€. Per prodotti coinvolti e modalità di partecipazione: Termini&Condizioni su www.provamigratisintervallo.lines.it

RESPIRA MEGLIO, VIVI MEGLIO

Bastano pochi minuti al giorno per attivare il sistema nervoso parasimpatico, abbassare il cortisolo e ritrovare il tuo equilibrio

Lo facciamo circa 20.000 volte al giorno, eppure raramente ci pensiamo: respirare è l'atto più naturale e vitale che compiamo, ma anche uno strumento straordinario per influenzare il nostro stato fisico ed emotivo. Come dimostrano le ricerche in ambito psicosomatico, **il respiro è l'unica funzione del sistema nervoso autonomo che possiamo controllare volontariamente**, trasformandolo in un interruttore biologico per passare dalla modalità stress a quella relax. Insomma, anche la scienza lo conferma: respirare consapevolmente attiva il sistema nervoso parasimpatico, quello che rallenta il battito cardiaco, abbassa la pressione e riduce i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress. Il risultato? Meno ansia, più energia, sonno migliore e una maggiore capacità di affrontare le sfide quotidiane.

“PUOI MIGLIORARE
ANCHE
L'OSSIGENAZIONE
CEREBRALE”

IL RUOLO DEL NERVO VAGO

Cosa succede esattamente nel corpo quando respiriamo in modo consapevole? Il protagonista è il nervo vago, una sorta di autostrada di comunicazione tra cervello e organi vitali. Quando respiriamo lentamente e profondamente, stimoliamo questo nervo che attiva il sistema nervoso parasimpatico, quello del “riposo e digestione”, contrapponendosi al sistema simpatico detto “attacco o fuga”.

Studi recenti hanno dimostrato che la respirazione controllata aumenta la variabilità della frequenza cardiaca, un indicatore importante di salute cardiovascolare e capacità di gestire lo stress. In pratica, più il tuo cuore è capace di variare leggermente il ritmo tra un battito e l'altro, più il tuo sistema nervoso è flessibile e resiliente. Respirare consapevolmente migliora questa variabilità,

rendendo l'organismo più adattabile. E non è tutto: quando respiriamo profondamente, i polmoni si espandono completamente e i recettori nelle loro pareti inviano segnali al cervello che tutto va bene, non c'è pericolo. **È un messaggio di sicurezza che si traduce in una cascata di benefici:** riduzione del cortisolo, aumento di endorfine, miglioramento dell'ossigenazione cerebrale. Per questo le tecniche di respirazione funzionano davvero, e in modo misurabile. Ecco 5 tecniche facili da imparare e praticare ovunque ti trovi.

“COSÌ MANDI UN CHIARO SEGNALE
DI SICUREZZA AL CERVELLO”

4-7-8: IL TRANQUILLANTE NATURALE

Sviluppata dal Dr. Andrew Weil, **questa tecnica è perfetta per calmarsi rapidamente**, soprattutto prima di dormire o nei momenti di forte ansia.

Come si esegue: siediti comodamente con la schiena dritta. Appoggia la punta della lingua contro il palato, subito dietro i denti superiori, e tienila lì per tutta la pratica. Svuota completamente i polmoni attraverso la bocca, producendo un leggero sibilo. Chiudi la bocca e inspira dal naso contando mentalmente fino a 4. Trattieni il respiro contando fino a 7. Espira completamente dalla bocca contando fino a 8, sempre con quel leggero sibilo. Questo è un ciclo completo. Ripeti per 4 cicli.

Quando usarla: prima di addormentarti, quando ti senti sopraffatta dall'ansia, od ogni volta che hai bisogno di premere il tasto “pausa” sulle emozioni intense.

DIAFRAMMATICA: IL RESET COMPLETO

Anche detta respirazione addominale, questa tecnica insegna a respirare profondamente **usando il diaframma invece del torace**, ossigenando meglio il corpo e mandando un chiaro segnale di sicurezza al cervello.

Come si esegue: sdraiati sulla schiena o siediti comodamente. Metti una mano sul petto e l'altra sulla pancia. Inspira lentamente dal naso per 4 secondi, facendo in modo che la pancia si sollevi mentre il petto resta relativamente fermo. Espira lentamente dalla bocca per 6 secondi, sentendo la pancia che si abbassa. La mano sul petto dovrebbe muoversi pochissimo, mentre quella sulla pancia si alza e si abbassa in modo evidente. Pratica per 5-10 minuti.

Quando usarla: ogni giorno, idealmente al mattino o prima di dormire. Ottima anche nei momenti di stress cronico.





A NARICI ALTERNATE: EQUILIBRIO ED ENERGIA

Questa antica tecnica yogica (Nadi Shodhana) **equilibra i due emisferi cerebrali**, calma la mente e aumenta la concentrazione.

Come si esegue: siediti con la schiena dritta. Usa il pollice destro per chiudere la narice destra. Inspira lentamente dalla narice sinistra contando fino a 4. Chiudi la narice sinistra con l'anulare destro, aprendo la destra. Espira dalla narice destra contando fino a 4. Ora inspira dalla narice destra (sempre contando fino a 4). Chiudi la narice destra col pollice ed espira dalla sinistra. Questo è un ciclo completo. Ripeti per 5-10 cicli.

Quando usarla: al mattino per iniziare la giornata con energia equilibrata, o quando hai bisogno di migliorare la concentrazione prima di un compito importante.

SOSPIRO: UN SOLLIEVO IMMEDIATO

È la tecnica più semplice e spontanea: **probabilmente la usi già senza accorgertene** quando sei stanca o frustrata. Formalizzarla la rende ancora più efficace.

Come si esegue: inspira profondamente dal naso. Espira con un lungo e sonoro sospiro dalla bocca, lasciando uscire tutta l'aria e le tensioni. Ripeti 3-5 volte, permettendoti di essere teatrale quanto vuoi: più il sospiro è enfaticizzato, più è liberatorio.

Quando usarla: dopo momenti di tensione, per "resettare" rapidamente lo stato emotivo. Perfetta da fare in auto (ovviamente da ferma) o chiusa in bagno dopo una giornata difficile.

“È UNO STRUMENTO
STRAORDINARIO PER
INFLUENZARE IL NOSTRO STATO
FISICO ED EMOTIVO”

I RISULTATI ARRIVANO CON IL TEMPO

Ricorda: anche solo 5 minuti al giorno di respirazione consapevole possono fare la differenza. Scegli la tecnica che istintivamente ti attira di più e praticala con costanza per almeno una settimana. Presto scoprirai che il tuo respiro è sempre con te, pronto a sostenerti in qualsiasi momento della giornata.



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



COMODO

ADERENTE

TRASPIRANTE

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

Serenity: esperto di incontinenza da oltre 40 anni

Serenity

io ci conto.

www.serenity-care.com

Il *BIANCO CALDO* che arreda con eleganza

Cloud Dancer è il colore Pantone 2026: una tonalità avvolgente che ispira leggerezza e serenità. Ecco come usare questa splendida nuance per trasformare ogni stanza



Ogni anno Pantone decide un colore destinato a influenzare il design, la moda e l'arredamento dei mesi successivi. Per il 2026 la scelta è caduta su Cloud Dancer: un bianco morbido e avvolgente che ricorda le nuvole al tramonto, quando il cielo si tinge di una luce calda e dorata. Non è il bianco candido e asettico che siamo abituate a vedere sulle pareti, ma **una tonalità più complessa, con sottotoni caldi che creano atmosfere accoglienti e rassicuranti**. In un momento storico in cui cerchiamo spazi che ci facciano sentire al sicuro e in pace, Cloud Dancer arriva come una risposta gentile: è il colore della semplicità che non rinuncia alla personalità, della pulizia visiva che non diventa freddezza. È perfetto per chi ama gli ambienti luminosi ma vuole evitare l'effetto "sala operatoria" dei bianchi troppo freddi.

INFINITE SFUMATURE

Il bianco nell'arredamento non è mai solo bianco. Esistono infinite sfumature, da quelli ghiacciati con sottotoni blu, agli avorio con tocchi gialli, fino a quelli grigi o rosati. Cloud Dancer appartiene alla famiglia dei bianchi che hanno una base leggermente cremosa e riflettono la luce in modo morbido. Questo tipo di colore ha un potere straordinario: amplia visivamente gli spa-

zi, riflette la luce naturale rendendola più diffusa, e crea una base neutra su cui puoi costruire qualsiasi stile di arredamento. Ma a differenza dei bianchi freddi, Cloud Dancer **non rischia di far sembrare la casa impersonale o troppo minimalista**: al contrario, aggiunge calore e accoglienza, rendendo gli ambienti più invitanti.



**"È PERFETTO PER CHI
AMA GLI AMBIENTI
LUMINOSI"**

COME PORTARLO IN CASA?

Il modo più semplice per apprezzare questa nuance è sulle pareti. Una tinta Cloud Dancer trasforma immediatamente la percezione dello spazio: la stanza sembra più luminosa, più ariosa, ma anche più avvolgente. **E particolarmente indicato per gli ambienti esposti a nord**, che tendono ad avere una luce più fredda: la nuance Pantone 2026 compensa portando tepore visivo. Se non te la senti di tinteggiare, puoi introdurlo attraverso i tessuti. Un divano Cloud Dancer in soggiorno diventa il protagonista assoluto, soprattutto se abbinato a cuscini in tonalità terrose o verdi salvia. La biancheria da letto crea un effetto nuvola che invita al riposo, mentre tende e tendaggi filtrano la luce creando un'atmosfera soffusa. Anche i mobili declinati in questa nuance, tuttavia, hanno un grande fascino.

I DETTAGLI CHE FANNO LA DIFFERENZA

Anche se non vuoi rivoluzionare l'arredamento, puoi portare questa nuance in casa attraverso i piccoli dettagli. Vasi in ceramica chiara, cornici color crema, candele avorio, cuscini e coperte nelle tonalità del bianco caldo: piccoli tocchi che aggiungono luminosità e freschezza senza richiedere grandi investimenti. Considera anche i complementi d'arredo: una lampada da terra con paralume, uno specchio con cornice color crema, cesti portaoggetti in vimini naturale. Sono elementi che puoi spostare e cambiare facilmente, permettendoti di sperimentare con il colore prima di fare scelte più impegnative.

GLI ABBINAMENTI CHE FUNZIONANO

Questo colore è generoso: sta bene praticamente con tutto. Ma **alcuni abbinamenti sono particolarmente riusciti**. Il primo è con i toni della terra: terracotta, ocra, marrone cioccolato, sabbia, che dialogano perfettamente con questa tonalità creando palette naturali e avvolgenti. Anche i verdi funzionano magnificamente: dal salvia al verde oliva, dal verde bottiglia al verde bosco. L'abbinamento bianco caldo-verde porta immediatamente un tocco di natura in casa, perfetto per chi ama lo stile botanico. Se preferisci qualcosa di più vivace, prova ad abbinarlo ai rosa polverosi o ai coralli tenui: il risultato è femminile senza essere sdolcinato. Oppure gioca con i blu: dal blu notte al denim, Cloud Dancer fa da perfetto contrappunto creando atmosfere rilassanti ed eleganti.



Divano Coco.
Sklum

Madia con angoli
stondati. Deghi



Copriletto effetto cashmere.
Zara Home



Parure letto. La Redoute

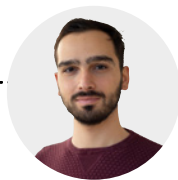
EVITA L'EFFETTO ASETTICO

L'unico rischio di Cloud Dancer, come di tutti i bianchi, è l'effetto troppo pulito e impersonale. Per evitarlo, la parola chiave è texture. **Sovrapponi materiali diversi**: un divano in lino con cuscini in velluto, cotone a nido d'ape, lana bouclé. Un tappeto con tessitura evidente sotto un tavolino in legno grezzo. Tende in lino pesante accanto a una poltrona in pelle chiara. E poi aggiungi vita: piante verdi in vasi di terracotta, libri con copertine colorate, oggetti raccolti nei tuoi viaggi, fotografie in cornici assortite.

Questo bianco caldo e avvolgente è l'invito a creare una casa che ti somiglia: luminosa ma accogliente, pulita ma vissuta, elegante ma confortevole. Esattamente come dovrebbe essere lo spazio dove torni ogni sera a ricaricarti e a esprimere semplicemente te stessa.



Lampada da tavolo. Westwing



Sapori d'alta quota

La cucina delle Alpi nasce dall'esigenza di utilizzare ingredienti semplici, locali e nutrienti, capaci di fronteggiare il clima rigido e le giornate intense della vita in mon-

tagna. In occasione delle Olimpiadi Milano-Cortina, **queste ricette diventano un racconto di territorio e tradizione**: piatti robusti ma autentici, tramandati di generazione in

generazione nelle malghe, nei rifugi e nelle case di valle. Ricette pensate per scaldare, e accompagnare l'atmosfera delle Olimpiadi invernali con gusto, semplicità e identità.



Pizzoccheri della Valtellina

porzioni_4

difficoltà_BASSA

costo_BASSO

tempo_40 MIN.

NOTE

Un trucco fondamentale per i pizzoccheri è quello di non scolarti mai completamente.

INGREDIENTI

320 gr di pizzoccheri di grano saraceno
250 gr di patate
200 gr di verza
200 gr di formaggio Casera o Bitto
120 gr di burro
4 foglie di salvia
2 spicchi di aglio
sale q.b.

PROCEDIMENTO

● Lava accuratamente le patate, sbucciale e tagliale a cubetti della stessa misura. ● Pulisci la verza eliminando le parti più dure e affettala grossolanamente. ● Porta a ebollizione in una pentola capiente abbondante acqua salata, metti prima le patate e, dopo circa 5 minuti, aggiungi la verza. ● Lascia cuocere ancora qualche minuto, quindi versa i pizzoccheri e cuoci seguendo i tempi indicati, mescolando delicatamente. ● Nel frattempo, taglia il formaggio a fettine sottili. ● In una padella, fai sciogliere il burro a fuoco dolce con gli spicchi di aglio leggermente schiacciati e le foglie di salvia, lascia insaporire senza farli bruciare. ● scola pizzoccheri e verdure con una schiumarola e trasferiscili in una pirofila, alternando strati di pasta e formaggio. ● Irrora con il burro fuso profumato, mescola delicatamente e servi subito ben caldo.



Polenta morbida con funghi misti

porzioni_4

difficoltà_BASSA

costo_MEDIO

tempo_50 MIN.

NOTE

Un piatto semplice e avvolgente, che profuma di bosco e di casa.

INGREDIENTI

500 gr di farina di mais
500 gr di funghi misti
4 cucchiaini di olio evo
2 lt di acqua
1 spicchio di aglio
sale q.b.
salvia fresca q.b.

PROCEDIMENTO

● Porta a ebollizione l'acqua salata in una casseruola capiente. ● Versa la farina di mais a pioggia mescolando continuamente con una frusta per evitare la formazione di grumi. ● Cuoci la polenta a fuoco basso mescolando spesso finché risulta morbida e cremosa. ● Nel frattempo, pulisci i funghi e tagliali a pezzetti. ● In una padella scalda l'olio con l'aglio schiacciato, aggiungi i funghi e falli saltare a fuoco vivo finché risultano dorati e ben asciutti. ● Regola di sale. ● Servi la polenta ben calda con i funghi e un ciuffetto di salvia sopra.

Eva CUCINA

ricette consigli salute bellezza



la tua
amica
in cucina

PER RISCOPRIRE IL PIACERE
DI CUCINARE



IL
NUOVO
NUMERO DI
EVA CUCINA
TI ASPETTA
IN EDICOLA

Tante golose
novità da
preparare,
ricette sfiziose e invitanti
facili da realizzare con
gli step by step, trucchi
per organizzare al meglio
la vostra cucina e consigli di
salute, bellezza e benessere

oltre 100 ricette a solo 1,90 €



Gnocchi di malga con formaggio d'alpeggio

porzioni_4
difficoltà_MEDIA
costo_MEDIO
tempo_45 MIN.

INGREDIENTI

500 gr di farina 00
450 ml di acqua
120 gr di burro
100 gr di formaggio d'alpeggio stagionato
5 gr di sale fino
pepe q.b.

NOTE

Nelle malghe alpine gli gnocchetti venivano spesso preparati direttamente sul fuoco a legna, usando formaggi d'alpeggio molto giovani, prodotti da pochi giorni. Questi formaggi, ancora poco stagionati, filavano meglio e si scioglievano velocemente, creando una crema naturale senza bisogno di panna o burro.

PROCEDIMENTO

- Versa la farina in una ciotola capiente e aggiungi il sale, mescola per distribuirlo in modo uniforme.
- Porta l'acqua quasi a ebollizione e versala poco alla volta sulla farina e inizia a mescolare energicamente con un cucchiaino di legno.
- Lavora l'impasto, fino a ottenere una massa liscia e omogenea e piuttosto morbida, simile a una polenta molto densa; l'impasto non deve risultare né liquido né compatto come quello degli gnocchi di patate. Se necessario, aggiungi pochissima acqua o una spolverata di farina per regolare la consistenza.
- Porta a ebollizione una pentola capiente con abbondante acqua salata.
- Preleva piccole quantità di impasto con un cucchiaino leggermente bagnato e lasciale cadere direttamente nell'acqua bollente, formando gnocchi irregolari e rustici, tipici della tradizione di malga.
- Procedi fino a esaurire l'impasto e lascia cuocere gli gnocchi per circa 12–15 minuti, mescolando delicatamente di tanto in tanto; saranno pronti quando risulteranno gonfi e saliranno in superficie.
- Nel frattempo, taglia il formaggio d'alpeggio a scaglie o grattugialo grossolanamente.
- In una padella ampia fai sciogliere il burro a fuoco dolce fino a quando diventa leggermente nocciola, senza bruciarlo.
- scola gli gnocchi prelevandoli con una schiumarola e mettili direttamente nella padella con il burro fuso, mescola con delicatezza per farli insaporire.
- Aggiungi il formaggio d'alpeggio e continua a mescolare a fuoco spento, sfrutta il calore degli gnocchi per farlo fondere parzialmente, creando una crema avvolgente.
- Completa con una macinata di pepe e servi immediatamente, ben caldi.

Canederli in brodo

porzioni_4
difficoltà_BASSA
costo_MEDIO
tempo_25-30 MIN.

INGREDIENTI

200 gr di pane raffermo
120 ml di latte intero
80 gr di speck
40 gr di formaggio grattugiato
2 uova
1 lt di brodo di carne
1 cucchiaino di farina 00
erba cipollina q.b.
sale e pepe q.b.

NOTE

Storicamente i canederli erano molto grandi: uno solo poteva sostituire un pasto. La versione più piccola è molto più recente.



- Unisci le uova, lo speck tritato finemente, il formaggio grattugiato, la farina e l'erba cipollina. Regola di sale e pepe e amalgama fino a ottenere un composto compatto ma morbido.
- Con le mani leggermente umide forma delle palline.
- Porta il brodo a ebollizione e immergi delicatamente i canederli, lasciandoli cuocere per circa 10–12 minuti.
- Servi i canederli ben caldi con il brodo e con altra erba cipollina tritata finemente.

PROCEDIMENTO

- Taglia il pane a cubetti piccoli e metti in una ciotola.
- Scalda leggermente il latte e versalo sul pane, mescolando per ammorbidirlo.

Tutto®

TRIPLA FUNZIONE INTEGRATA



PANNO



SPUGNA



CARTA

È il top di gamma tra i rotoli da cucina!

È Tutto Pannocarta, l'unico con tripla funzione integrata: panno, spugna, carta.

Ogni singolo strappo può essere lavato, strizzato e riusato numerose volte.

Il segreto di questo prodotto risiede nella **tecnologia Airlaid**, che consente di ottenere una carta dalla texture corposa e consistente, molto simile ad un tessuto, ma con le proprietà e la versatilità proprie della carta.

Tutto Pannocarta, i rotoli in carta tecnologica.

Tutto®



Scopri di più su
tuttoxtutto.it



Ossobuco alla lombarda con risotto

porzioni_6
difficoltà_BASSA
costo_BASSO
tempo_35 MIN.

NOTE

Un grande classico della cucina lombarda, ricco e profumato. L'ossobuco, tenero e saporito, si sposa con la cremosità del risotto allo zafferano in un piatto elegante e confortante, dove la tradizione incontra il piacere della convivialità.

INGREDIENTI

Per il risotto:

320 gr di riso Carnaroli
1 lt di brodo di carne
40 gr di parmigiano
30 gr di burro
1 bustina di zafferano
1 piccola cipolla
1 cucchiaino di olio evo
Per gli ossibuchi:
4 ossibuchi di vitello
600 ml di brodo di carne
150 ml di vino bianco secco
50 gr di farina 00
40 gr di burro
2 cucchiaini di olio evo
1 cipolla
1 carota
1 costa di sedano
sale q.b.

Per guarnire:

4 ciuffi di rosmarino fresco
4 ciuffetti di salvia fresca

PROCEDIMENTO

● Incidi leggermente con un coltello affilato i bordi degli ossibuchi per evitare che si arriccino in cottura; quindi, infarinali leggermente ed elimina l'eccesso di farina. ● In una casseruola capiente scalda l'olio con il burro, aggiungi la cipolla, la carota e il sedano tritati finemente e lasciali appassire dolcemente a fuoco basso. ● Unisci gli ossibuchi e falli rosolare su entrambi i lati finché risultano ben dorati. ● Sfuma con il vino e lascia evaporare completamente l'alcol. ● Aggiungi parte del brodo caldo, copri con il coperchio e cuoci a fuoco molto dolce per circa 90 minuti, girando la carne con delicatezza e aggiungendo altro brodo caldo solo se necessario. A fine cottura la carne dovrà risultare tenerissima e il fondo ben legato. ● Nel frattempo, a circa metà tempo di cottura degli ossobuco, in una casseruola metti a soffriggere dolcemente la cipolla tritata con l'olio; quindi aggiungi il riso e tostalo per un paio di minuti, mescolando. ● Inizia la cottura unendo il brodo caldo poco alla volta, mescola spesso. ● Dopo circa 10 minuti sciogli lo zafferano in un mestolo di brodo caldo e aggiungilo al risotto, continua la cottura fino a quando il riso risulta al dente e cremoso. ● Spegni il fuoco e manteca con il burro e il formaggio grattugiato, mescolando energicamente per ottenere una consistenza morbida. ● Distribuisci il risotto allo zafferano nei piatti e sistema sopra ogni porzione un ossobuco con il suo fondo di cottura. ● Porta in tavola il piatto ben caldo.

#Prova **Cif** ...e vinci la spesa



IN PALIO

50€

OGNI GIORNO IN BUONI SPESA

A ESTRAZIONE FINALE
6 MESI DI SPESA

Acquista 2 prodotti Cif,
conserva lo scontrino
e vai su concorsocif.it

Concorso riservato ai maggiorenni
valido dal 01 gennaio al 31 marzo 2026,
dalle ore 08:00 alle ore 24:00.

Montepremi €7.500 IVA esente.

Regolamento su concorsocif.it e su dettofranoi.it



Diventare un altro per essere se stesso

Indossando una maschera, i bambini imparano a conoscersi. E il Carnevale diventa una palestra emotiva

"Mamma, posso essere chi voglio?". È una domanda che arriva spesso così, all'improvviso, davanti a un costume appeso o a una vetrina piena di lustrini. Carnevale, per tuo figlio, non è solo una festa colorata né un semplice gioco di travestimenti. È uno spazio di libertà, un laboratorio emotivo, **un momento in cui può provare a essere altro da sé senza spiegazioni e senza etichette**. E no, non è una cosa leggera come sembra.



NON FINGERE, MA SENTIRE

Secondo la psicologa e psicoterapeuta Elisa Caponetti, quello che per noi adulti è "vestirsi da", per i bambini è molto di più. «Per un bambino, il Carnevale non rappresenta un semplice atto di mascheramento e finzione, ma un momento di verità simbolica. La maschera non serve a nascondersi, ma a dare voce a bisogni profondi». Dietro a una maschera c'è il desiderio di sentirsi forti, speciali, oppure la voglia di sperimentare qualcosa che nella quotidianità resta trattenuto. «Il carnevale non è solo "vestirsi da", ma "sentirsi come".

La maschera diviene uno strumento di speri-

mentazione del Sé», ha detto Caponetti. Quando tuo figlio sceglie di essere un mostro o un supereroe, non sta cercando di provocare, sta esplorando. «Attraverso il costume il bambino può uscire dai propri confini, provare emozioni o comportamenti che solitamente tiene a freno», spiega l'esperta, indicando elementi come "la forza del leone, la stravaganza di un clown". E c'è anche un aspetto potentissimo legato alla paura: «Diventare una creatura spaventosa o un supereroe invincibile serve a prendere il potere sui propri timori. Se "divento" il mostro, il mostro non può più farmi del male». Carnevale si trasforma così in una palestra emotiva in cui l'identità si arricchisce.

LA LIBERTÀ DI CAMBIARE IDEA

Un aspetto spesso sottovalutato a Carnevale è la possibilità di variare costume, anche all'ultimo momento

Quel ripensamento non è un capriccio. Significa che il bambino sta imparando ad ascoltarsi, a modificare una scelta quando non lo rappresenta più. Consentirgli di farlo senza rimproveri rafforza la fiducia nel proprio sentire e insegna che non si è obbligati a restare dentro ruoli che non rispecchiano più ciò che si è. È un messaggio potente: si può cambiare, crescere, trasformarsi. Anche questo, in fondo, è Carnevale. Avevi già speso tanti soldi per acquistare quel costume che ora non vuole più? Un motivo in più per imparare nuovamente l'arte della creatività e del riciclo per realizzare costumi che si useranno una sola volta nella vita! E se proprio la manualità non fa per te, almeno valuta i mercatini dell'usato e gli swap store!

“COMPRAMI,,”[®]



D'inverno si leggono più libri
perché hanno la copertina?

**SORRIDERE
FA BENE
ALLA SALUTE**

#600 strappi
di pura cellulosa
per un'igiene quotidiana



Comprami **SEMPRE** per meravigliarti ogni giorno.
Cercami, Comprami e resta connesso:
qualcosa di nuovo sta per uscire.

SEGUIMI
f i d



wepacomprami.it

wepa
info@wepa.eu
www.wepaitalia.it

QUANDO IL GIUDIZIO ARRIVA DA FUORI

Il momento più delicato spesso non è la scelta del costume, ma lo sguardo degli altri

Commenti, risatine, osservazioni non richieste possono incrinare un'esperienza che per il bambino era autentica. In queste situazioni il ruolo dell'adulto diventa cruciale: non devi difendere spiegando, ma proteggere normalizzando. Mostrare serenità, non imbarazzo, insegna che il valore di una scelta non dipende dall'approvazione esterna. È così che il bambino impara una lezione fondamentale: ciò che sente è legittimo, anche quando non coincide con le aspettative altrui. Un antidoto potente contro il bisogno di compiacere.



QUEL "SÌ" CHE COSTRUISCE L'AUTOSTIMA

Quando un bambino chiede se può interpretare un ruolo, sta facendo molto più che chiedere un costume. «Sta cercando un permesso emotivo», sottolinea la psicoterapeuta. Il modo in cui rispondi conta. Tanto. «Quel "sì" che accoglie anche la scelta più bizzarra è fondamentale per la costruzione dell'autostima». Perché **sperimentare un'identità diversa significa imparare che non esiste un solo modo di essere**. «È una prova generale della libertà che avrà da adulto».

SUPEREROI, PRINCIPESSA E (FALSI) STEREOTIPI

È facile cadere nella trappola degli stereotipi, soprattutto quando si parla di costumi. Oggi tendiamo a vedere i grandi classici del Carnevale solo attraverso la lente dei modelli di genere. Ma lo sguardo psicologico va oltre l'apparenza. «Il supereroe rappresenta il bisogno di sentirsi efficaci, di percepire quel protagonismo attivo che permette al bambino di sentire di avere un impatto sul mondo». E la principessa? «Oggi incarna il desiderio di bellezza, magia e trasformazione. Rappresenta il potere di cambiare la realtà attraverso la propria luce interiore». E se tuo figlio vuole essere una fata? O tua figlia un pirata? «In quel momento **stanno esplorando la loro interezza umana, che comprende sia il maschile che il femminile**, sia la forza che la fragilità», spiega Caponetti. Bloccare queste scelte per paura del giudizio esterno rischia di mandare un messaggio pericoloso: «Comunica al

bambino che alcune parti di sé sono "sbagliate"». E comunque, il regalo più grande del travestimento è uno: l'empatia. Vestire i panni di un altro non è solo gioco. «È il primo, vero esercizio di empatia», dice la psicoterapeuta. Nei panni del personaggio scelto, il bambino impara che gli altri hanno desideri e punti di vista diversi dai suoi.

IL RUOLO DEL GENITORE: ESSERCI, NON DIRIGERE

E allora tu che ci stai a fare? Semplice: la mamma! Il tuo compito non è scegliere il costume "giusto", educativo o perfetto per Instagram. «Il genitore deve essere un testimone curioso», spiega Caponetti. **Più che giudicare, è importante ascoltare, fare domande, accogliere**. Invece di dire «Ma quello è da femmina» o «Questo è troppo violento», dovremmo chiedere: «Cosa ti piace di questo personaggio? Come ti senti quando lo indossi?». E dovremmo anche imparare a rispettare il rifiuto dei più piccoli di travestirsi. «Il bambino che non vuole mascherarsi sta difendendo i propri confini. Anche questa è una scelta di libertà che va validata», ha sentenziato la nostra esperta. Insomma, la festa più allegra e colorata dell'anno va vissuta, forse, più come bussola che come etichetta. Alla fine, in fondo, Carnevale ci ricorda una cosa semplice e potentissima: l'identità non è una scatola chiusa. «È un viaggio, non una destinazione fissa», conclude Elisa Caponetti. Lasciare che tuo figlio sia «chi vuole» per un giorno significa offrirgli una bussola emotiva che userà per tutta la vita. Senza paura della complessità. E senza maschere, quando non serviranno più.

MENO SHOPPING, PIÙ IMMAGINAZIONE

Prima di correre a comprare un costume, prova a sederti con tuo figlio e a fare un gioco: «Se fossi un personaggio inventato da te, come saresti?»

Parti da una qualità che ama – il coraggio, la velocità, la magia, la goffaggine – e costruisci tutto da lì. Un mantello può nascere da una vecchia sciappa, una corona da cartone e colori, un superpotere da una mossa inventata sul momento. Coinvolgerlo nella creazione rende il costume più suo e meno «da vetrina». E se non viene perfetto, meglio: l'originalità nasce proprio dalle imperfezioni. Carnevale, dopotutto, è anche questo: trasformare quello che c'è in qualcosa di unico.



ACQUISTA 15€
DI PRODOTTI HENKEL
TI RIMBORSIAMO IL

50%

Dixan Priil Bref Perlana L'Acchiappacolor Coloreria Grey bio presto Ver nel Nelsen Schwarzkopf GLISS Palette got2b

Iniziativa "CASHBACK HCB WAVE 1 2026" in collaborazione con ICT Labs valida dal 1 febbraio 2026 al 31 marzo 2026 esclusivamente nei punti vendita che espongono l'apposito materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto e completa la procedura entro 5 giorni dall'acquisto sul sito concorsi.donnad.it dove trovi Termini & Condizioni con la modalità di partecipazione, limitazioni ed esclusioni. Puoi richiedere un solo rimborso da 7,50€.

Henkel

A SAN VALENTINO, SCEGLI L'AMORE VERO

Niente fiori né cioccolatini: quest'anno, il 14 febbraio può diventare l'inizio di un legame autentico, capace di cambiare due vite per sempre

C'è un San Valentino fatto di cioccolatini, cene a lume di candela e cuori rossi ovunque. E poi ce n'è uno diverso, meno rumoroso, ma infinitamente più potente: quello che si celebra dietro le grate di un canile o tra le gabbiette di un rifugio. Se quest'anno vuoi regalarti un amore autentico, concreto e duraturo, fermati un attimo. Perché **adottare un animale è uno dei gesti più rivoluzionari che tu possa fare**, soprattutto il 14 febbraio.

NON CHIEDE, MA DÀ

Un cane o un gatto non ti chiederà mai chi eri prima, quanti errori hai fatto o se sei arrivata tardi. Ti amerà e basta. È un amore diretto, quotidiano, fatto di sguardi, code che scodinzolano, fusa che curano più di mille parole. Adottare significa scegliere **un legame senza filtri, che cresce giorno dopo giorno e ti cambia dentro**, spesso più di quanto immagini. Perché San Valentino è il giorno giusto? Perché febbraio è uno dei mesi più difficili per i rifugi: fa freddo, ci sono meno adozioni e più abbandoni, anche per via delle fughe romantiche "ostacolate" dagli amici a quattro zampe. Scegliere proprio San Valentino per adottare ha allora un valore simbolico fortissimo. Vuol dire trasformare una festa commerciale in un atto d'amore vero, concreto, reale. Significa dire "ti scelgo" a chi magari non dirà mai "ti amo" né ti regalerà un anello o un mazzo di fiori, ma saprà amarti davvero finché morte non vi separi.



A VOLTE SONO LORO
A TROVARE TE!

SERVONO PRESENZA,
COSTANZA E RISPETTO.



CANI, GATTI E NON SOLO

Ma non fermarti qui: anche conigli, porcellini d'India, furetti o pappagal-li meritano una seconda possibilità. Molti animali "diversi" arrivano da famiglie che, per motivi di spazio, lavoro o salute, non possono più tenerli. Spesso trovi annunci di chi cerca una casa amorevole per il proprio piccolo amico anche su gruppi Facebook delle città, su comunità online dedicate, forum locali e associazioni di volontariato. Qui puoi incontrare storie reali, conoscere le abitudini degli animali e dialogare con chi li ha già cresciuti. Non dimenticare di fare sempre domande, chiedere foto aggiornate, e se possibile incontrare l'animale prima di portarlo a casa.

UNA SCELTA RESPONSABILE

Attenzione, adottare non è un colpo di testa romantico, è una scelta responsabile. Chiediti quanto tempo puoi dedicare, se lavori molte ore fuori casa, se viaggi spesso, se sei pronta a un impegno che può durare anche vent'anni. Parlane con chi vive con te, valuta spazi, ritmi, costi veterinari. L'amore vero, lo sai bene, non improvvisa. E soprattutto non farti guidare solo dall'estetica. Il cane più bello del mondo potrebbe non essere quello giusto per te. Ascolta i volontari, racconta il tuo stile di vita, chiedi consigli. Esistono cani tranquilli, anziani, perfetti per una routine più sedentaria, e gatti indipendenti ma affettuosi, ideali se sei spesso fuori. Quando entrerai in un rifugio, potresti sentirti sopraffatta. Sguardi che ti seguono, zampe che chiedono attenzione, silenzi che pesano. Prenditi il tuo tempo. **A volte è l'animale a scegliere te, con un gesto impercettibile che ti resta addosso.** Fidati di quella sensazione, ma accompagnala sempre con razionalità.

NON FARTI COGLIERE IMPREPARATA

Prima dell'adozione prepara il necessario: per un cane servono guinzaglio, pettorina, ciotole, cuccia e giochi masticabili; per un gatto lettiera, sabbia, tiragraffi e trasportino. Per uccelli, cavie, criceti o conigli dotati di gabbiette o recinti adeguati, ciotole, lettiera in pellet o trucioli oltre a giocattoli per stimolare il movimento. Informati anche sull'alimentazione più adatta.

GRANDI, PICCOLE GIOIE

Adottare non finisce con la firma dei documenti, semmai l'adozione vera e propria inizia da lì. Le prime notti probabilmente saranno dure perché l'animale si trova in un ambiente diverso al quale deve ancora abituarsi, le passeggiate, le difficoltà iniziali... ma fa tutto parte del percorso. **Serve pazienza, costanza, rispetto.** In cambio, però, riceverai una presenza che ti accompagna nei giorni buoni e in quelli storti, senza mai giudicarti. Vedrai, la routine con un animale è fatta di qualche fatica, certo, ma anche di piccole gioie: coccole improvvise, giochi inaspettati, un suono che ti accompagna quotidianamente, fusa o leccate mattutine che diventano rituali di felicità. E allora quest'anno, che tu sia single o in coppia, se puoi, fatti un regalo! I fiori, d'altro canto, appassiscono e i cioccolatini ingrassano. Un'adozione, invece, resta. Se stai cercando un amore che non scade, forse ti sta già aspettando dietro una porta di ferro. Aprila!



OGNI GESTO CONTA

Non puoi adottare? Tutti però possono aiutare: puoi fare una donazione, diventare volontaria, adottare a distanza, condividere appelli sui social. Anche questo è amore. Anche questo, a San Valentino, conta.

Il fascino del bambù tra zen e disciplina

Dietro la sua apparente semplicità si nascondono esigenze precise: conoscerle è il segreto per una pianta sana e armoniosa



Il bambù? È molto più di una semplice pianta! Elegante e resistente, **è un elemento scenografico capace di creare barriere naturali, schermature e angoli zen**, realizzando giochi di luci e ombre con le sue canne slanciate e le foglie leggere, e regalando movimento e privacy al tempo stesso. Dietro alla sua apparente semplicità, però, si nascondono esigenze precise. Non si tratta di una semplice coltivazione: chi desidera avere un bambù sano deve conoscerne le regole fondamentali, dalla scelta della posizione alla manutenzione costante. E noi siamo qui per svelarti tutti i suoi segreti.

COSÌ DÀ IL MEGLIO DI SÉ

Il bambù ama la luce, predilige posizioni luminose o a mezz'ombra dove il sole filtra tra le foglie. Alcune specie tollerano l'ombra piena, ma la crescita sarà più lenta e meno rigogliosa e i fusti resteranno più sottili. La temperatura ideale oscilla tra i 20 e i 22 gradi, condizioni in cui la pianta sviluppa velocemente fusti e radici. Al di sotto di questi valori la crescita rallenta o si arresta, ecco perché **la pianta richiede protezioni extra durante l'inverno nelle zone più fredde**.

L'acqua, ovviamente, è vitale per il bambù: è un elemento chiave per la sua salute. Il terreno deve rimanere sempre umido, senza però trasformarsi in pantano. Ergo: occhio ai ristagni! Se lo tieni in vaso, controlla la terra ogni tre o quattro giorni e annaffia quando appare asciutta al tatto. L'umidità può essere trattenuta più a lungo con uno

strato di pacciamatura organica, che riduce anche l'evaporazione estiva. Il substrato deve essere ben drenante per evitare marciumi radicali.

ORDINE TRA LE CANNE

Il bambù è molto versatile e si presta a essere coltivato sia in vaso che in piena terra. Molte varietà sono però aggressive e invadenti, per questo in giardino è consigliabile installare una barriera anti-rizoma o scavare un fossato profondo settanta-novanta centimetri intorno alla pianta mentre la buca va arricchita con compost o stallatico.

La potatura aiuta a mantenere il bambù ordinato e vigoroso: rimuovi i rami secchi partendo dall'alto e taglia le canne mature in inverno, meglio in luna calante. In vaso, scegli contenitori profondi almeno quaranta-cinquanta centimetri e robusti in materiali pesanti come terracotta o pietra. Uno

strato di argilla espansa sul fondo previene i ristagni, e concimazioni regolari ogni venti-trenta giorni assicurano nutrienti sufficienti durante la crescita. Le radici trovano meno spazio, quindi il controllo dell'acqua e dei nutrienti è fondamentale.

Se, invece, coltivi il bambù della fortuna in acqua, cambiare il liquido settimanalmente con acqua decantata o priva di cloro è il segreto per mantenerlo verde e lucente. Quanto ai problemi comuni, bastano piccoli accorgimenti. Punte secche e foglie ingiallite, infatti, sono frequenti, ma facilmente gestibili. Come? Taglia la parte secca e concima con prodotti specifici: il bambù ricostruirà rapidamente chioma e fogliame. L'ingiallimento può derivare da eccesso d'acqua o marciumi radicali, ma se il fusto è molle, purtroppo, la parte gialla non si recupera, **è possibile però tagliare la cima verde per ottenere una nuova pianta**.



CONSIGLI FLASH

- Rimuovere le guaine secche dai fusti giovani esalta il colore naturale della pianta.
- Tagliare le cime o i rami laterali consente di modulare l'aspetto secondo il proprio gusto in base all'effetto desiderato: un bambù folto crea privacy, uno più slanciato lascia vedere i fusti, con effetto "giardino zen".
- L'acqua va scelta sempre decantata o piovana, perché il bambù è sensibile al cloro.
- Se cerchi una varietà meno aggressiva, scegli le Fargesia: crescono a cespuglio ordinato e non necessitano di barriere, combinando estetica e facilità di gestione.

IL RIMBORSO è più VERDE con

Vert

EFFICACE PER NATURA



Acquista **5€** di prodotti **VERT** e ottieni
un **RIMBORSO** di **2,50€****

Partecipa su www.premiaticonilmondodelpulito.it
oppure invia un whatsapp* al numero 349.9338339

Cashback "IL RIMBORSO È PIÙ VERDE CON VERT" dal 02/01/26 al 30/04/26 nei punti vendita riconoscibili dal materiale pubblicitario e/o nei relativi e-commerce. Conserva il documento d'acquisto (unico) e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura. *Per messaggio WhatsApp e info leggi il Termini e Condizioni su www.premiaticonilmondodelpulito.it. **Puoi chiedere un solo rimborso di 2,50€ (massimo e fisso) in tutto il periodo.

Il mascara che mi ha cambiato lo sguardo “Hai fatto la laminazione alle ciglia?”

Quando le amiche iniziano a chiederti se c'è qualcosa di diverso in te... vuol dire che hai fatto la scelta giusta!



La formula

Setosa e stratificabile, la formula del mascara Lash Sensational Body è a lunga tenuta, resistente a sbavature e al sudore.

La domanda è arrivata così, improvvisa, da parte di una mia amica mentre bevevamo un caffè. Ed è stata la conferma che qualcosa nel mio sguardo era decisamente cambiato.

Nessun trattamento professionale, nessun segreto. Solo un mascara capace di incurvare, scolpire e volumizzare le ciglia, fino a 24 ore*. Lo sguardo appare subito più aperto, le ciglia più sollevate e piene.

La formula setosa e stratificabile permette di modulare il risultato sulle ciglia senza grumi, mentre il

nuovo scovolino flessibile a clessidra Body Curve avvolge anche le ciglia più corte, aggiungendo il +28% di curvatura** e fino a 12 volte più volume**. Il tutto con una tenuta impeccabile: no transfer, resistente al sudore, pensato per accompagnare la giornata senza sbavature né bisogno di ritocchi.

Il risultato è pulito, elegante, effortless: per ciglia che vanno su e stanno su!

E quando le amiche iniziano a chiedere se hai cambiato qualcosa, sai di essere sulla strada giusta!

PRODOTTO CONSIGLIATO



Mascara Lash Sensational Body di Maybelline New York

ACQUA & SAPONE

* Test di autovalutazione su 119 soggetti
** Test strumentale

LABORATORI **DEBORAH** GROUP

DERMOLAB

Scelgo l'efficacia

Deterge. Idrata. Rinfresca.



DOPPIA DETERSIONE

DALL'ESPERIENZA DERMOLAB, **LA NUOVA BEAUTY ROUTINE** IN DUE STEP PER UNA PULIZIA DEL VISO **EFFICACE E DELICATA**. DUE PRODOTTI CHE RACCHIUDONO IN SÉ LA ROUTINE QUOTIDIANA PERFETTA PER UNA PELLE SPLENDEnte E IDRATATA.



PRIMO STEP:
OLIO
DETERGENTE DENSO

SECONDO STEP:
MOUSSE
DETERGENTE ILLUMINANTE

Il cotone è la scelta naturale per il tuo benessere quotidiano

I fastidi intimi non vanno ignorati. Scegliere materiali rispettosi della pelle può fare la differenza, riducendo irritazioni e restituendo una sensazione di comfort



Massima delicatezza

BioCotton® è una fibra naturale di altissima qualità, ottenuta da coltivazioni biologiche e biodinamiche, che garantisce delicatezza, traspirabilità e rispetto per le pelli sensibili.

Per me la svolta è arrivata con la scoperta **dei salvaslip e degli assorbenti in cotone**. Da quel momento, addio pruriti e arrossamenti; solo una sensazione di **freschezza e pulito** che dura tutto il giorno.

Il segreto? Il **BioCotton®**. Un materiale di altissima qualità ottenuto da cotone biologico coltivato secondo principi bio-dinamici. In pratica, la semina avviene seguendo i cicli lunari e il terreno viene preparato con sostanze naturali, come il silicio, che ne rafforza la struttura in modo naturale. Il risultato è un cotone purissimo, facile da lavorare e delicato sulla pelle.

Talmente delicato da essere adatto anche alle **pelli più sensibili**: quelle dei neonati, delle donne in gravidanza e persino a contesti ospedalieri. E poi c'è il comfort, che fa davvero la differenza.

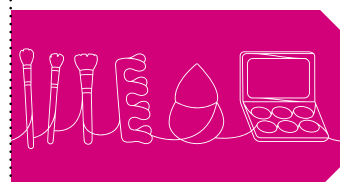
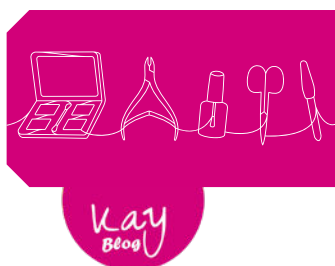
La cosa più sorprendente è proprio questa: non solo il Biocotton® non irrita, ma sembra di non averlo addosso. Niente effetto sauna, niente cattivi odori, solo cotone vero che lascia respirare la pelle, finalmente. Se il tuo corpo ti manda dei segnali, è importante ascoltarli. Magari le tue parti intime stanno semplicemente chiedendo un po' di cotone.

Se c'è un argomento di cui si parla ancora troppo poco, sono i **fastidi intimi**. Quel pizzicore improvviso, i rossori, la sensazione di calore che diventa quasi insopportabile. Succede spesso nei cambi di stagione, nei giorni che precedono il ciclo o dopo aver scelto, un po' distratamente, un assorbente o un salvaslip non adatto alla propria pelle.

PRODOTTO CONSIGLIATO



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



KALEY



PROFUMI CONCENTRATI IN OLIO ROLL-ON

Privo di alcol si fonde perfettamente sulla pelle per un'esperienza sensoriale unica.
Garantisce una lunga persistenza ed una pratica applicazione grazie al formato roll-on.

100% MADE IN ITALY

ATHENA'S Srl

athenas.it



MAYBELLINE LASH SENSATIONAL BODY: IL MASCARA CHE TI CAMBIA IL LOOK

Nel mondo del make-up non è un segreto: il **mascara** è l'alleato imprescindibile capace di modellare e intensificare lo sguardo. Il nuovo **Maybelline Lash Sensational Body** di **Maybelline New York** promette un risultato che si avvicina all'effetto "laminazione delle ciglia", già top trend nei saloni di bellezza.

La sua formula intensa combina curvatura e volume in un unico gesto: lo scovolino a forma di clessidra "Body Curve" solleva ogni ciglia dalla radice alle punte, **aumentando la curvatura fino al 28%** e moltiplicando il volume fino a 12 volte rispetto alle ciglia naturali. La texture è setosa, stratificabile e a lunga tenuta, resistente a sbavature, sudore e piccole intemperie quotidiane per ciglia che "vanno su e stanno su".

Ciò che distingue questo mascara è come la formula riesca ad avvolgere singolarmente ogni pelo, mimando l'effetto lifting "laminato" che tipicamente si ottiene con trattamenti pro dal costo elevato. In pratica, **ciglia visibilmente più forti, incurvate e piene di corpo** senza bisogno di piegaciglia o extension.

Ideale anche per chi ha occhi sensibili o indossa lenti a contatto, si presta perfettamente ai look più naturali quanto a quelli più sofisticati, con applicazioni multiple per un effetto davvero spettacolare.

In sintesi, un mascara da inserire immediatamente nella beauty routine quando vuoi un risultato "effetto laminazione" senza uscire di casa e senza compromessi.



CIGLIA SENZA LIMITI
il mascara che rivoluziona
il tuo sguardo con volume
e lunghezza estremi

PROTEZIONE E IDRATAZIONE PER UNA PELLE LUMINOSA

Febbraio è uno dei mesi più impegnativi per la pelle. Le temperature rigide, il vento e gli sbalzi termici tra ambienti interni ed esterni possono renderla più spenta, secca e meno elastica. È proprio questo il momento giusto per rallentare e prendersi cura di sé con una routine mirata, capace di proteggere e rinforzare la pelle.

Il primo passo parte dall'idratazione interna: bere con regolarità, alternando acqua, tisane calde e bevande ricche di principi naturali, aiuta a mantenere il giusto equilibrio e a sostenere la pelle dall'interno. Il risultato è un incarnato più disteso e una sensazione di comfort che dura più a lungo, anche nelle giornate più fredde. Il riposo resta un alleato fondamentale. Dormire bene favorisce i naturali processi di rigenerazione cutanea e contribuisce a rendere la pelle più resistente agli agenti esterni. Una buona qualità del sonno si riflette non solo sul viso, ma anche sull'energia con cui si affrontano le giornate invernali.

Con il freddo, il trucco tende a essere più coprente e la detersione rischia di diventare frettolosa. Dedicare attenzione a una pulizia del viso accurata, delicata ma profonda, permette di mantenere i pori liberi e di eliminare impurità e cellule morte, restituendo luminosità e uniformità all'incarnato.

Infine, è importante non limitarsi al viso. In inverno tutto il corpo ha bisogno di maggiore nutrimento: mani, décolleté, gambe e piedi richiedono trattamenti più ricchi e costanti. Rafforzare la barriera cutanea e aumentare l'idratazione quotidiana aiuta la pelle a restare morbida, protetta e visibilmente più sana, anche nel cuore dell'inverno.



**SPLENDORE
RADIO**
per una pelle più brillante
giorno dopo giorno

INNOVAZIONE CREMA SORBETTO

SALICYLIC
ANTI-IMPERFEZIONI



VITAMINA C*
ANTI-MACCHIE

HYALURON
RIMPOLPANTE



*Derivato della Vitamina C

GARNIER



APPROVATO DA
Cruelty Free
INTERNATIONAL

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

99% DEI NOSTRI INGREDIENTI SONO
VEGAN

Nessun ingrediente o derivato di origine animale

Nelle sale a *febbraio*

LA REDAZIONE
CONSIGLIA

CIME TEMPESTOSE

Regia: Emerald Fennell

Con: Margot Robbie, Jacob Elordi, Owen Cooper, Hong Chau, Alison Oliver, Shazad Latif...

Genere: Drammatico, Sentimentale | USA, Gran Bretagna

Ambientato tra le malinconiche brughiere dello Yorkshire, segue l'intenso legame tra Heathcliff, orfano dal passato misterioso, e Catherine Earnshaw, ribelle erede del maniero di famiglia. Fin da giovani, i due crescono animati da un sentimento viscerale e inarrestabile, che sfida convenzioni sociali, differenze di classe e l'ostilità di chi li circonda. La loro passione, però, non è destinata a trovare pace: ciò che nasce come un amore assoluto si trasforma gradualmente in un'ossessione che divora tutto, generando gelosie, vendette e tradimenti capaci di segnare le loro vite in modo indelebile. Immersi in un paesaggio che riflette la loro stessa tempesta interiore, Heathcliff e Catherine si muovono come due anime gemelle incapaci di stare insieme ma neppure di separarsi davvero. La loro storia, tanto intensa quanto distruttiva, li condurrà lungo un percorso tragico, che li vedrà uniti solo nell'eternità. Un amore che brucia fino a consumarsi, trasformandolo in un'epica riflessione su desiderio, sofferenza e follia.

Il film è un adattamento cinematografico del celebre romanzo di Emily Brontë.



IL MAGO DEL CREMLINO
– LE ORIGINI DI PUTIN
Drammatico, Thriller | Francia

Russia, primi anni '90. L'URSS è crollata. In un Paese che cerca di ricostruirsi, Vadim Baranov, un giovane uomo dalla mente brillante, sta per trovare la propria strada. Prima artista d'avanguardia, poi produttore di reality show, diventa consigliere ufficioso di un ex agente del KGB destinato a conquistare il potere assoluto: colui che presto sarà conosciuto come "lo Zar", Vladimir Putin. Immerso nel cuore del sistema, Baranov diventa lo spin doctor della nuova Russia, modellandone discorsi, fantasie e percezioni. Ma c'è una figura che sfugge al suo controllo: Ksenia, donna libera e inafferrabile, che incarna la possibilità di fuga - lontano dall'influenza del potere e dal dominio politico.



LAVOREREMO DA GRANDI
Commedia | Italia

Tre amici, Beppe, Umberto e Gigi, attendono l'arrivo del giovane Toni per festeggiare la sua ritrovata libertà. Umberto è un musicista fallito, ha mandato in malora l'azienda del padre e ha già due separazioni alle spalle. Gigi è stato appena diseredato dalla zia, è ubriaco e indossa una delle sue vecchie parrucche in segno di protesta. Beppe ha una madre molto

ingombrante, fa l'idraulico e si dice non abbia mai avuto una ragazza. Toni, figlio di Umberto, è un ragazzo fin troppo sveglio che entra ed esce dal carcere per piccoli reati. In altre parole: la più scombinata delle compagnie, in un microcosmo immutabile, nello stridente splendore di un lago.



AGATA CHRISTIAN
– DELITTO SULLE NEVI
Commedia | Italia

Christian Agata, celebre criminologo, viene invitato dai Cullman, magnati dei giochi da tavolo, a trascorrere una fine settimana sulla neve nella loro lussuosa residenza in montagna. Lo scopo? Prestare volto e fama al rilancio di Crime Castle, il celebre gioco che ha reso la famiglia famosa in tutto il mondo. Ma quella che doveva essere una tranquilla operazione promozionale si trasforma presto in un caso da risolvere. Quando Carlo Cullman, patriarca della famiglia, annuncia di voler bloccare la cessione dell'azienda a una start-up, i nervi saltano. La mattina dopo l'uomo viene ritrovato senza vita. Poi, come in ogni giallo che si rispetti, una valanga isola la villa dal resto del mondo: niente telefoni, nessuna via di fuga, e un assassino ancora in circolazione.



LA GIOIA
Drammatico | Italia

Gioia è un'insegnante di liceo che non ha mai conosciuto l'amore, se non quello opprimente dei genitori, con cui vive ancora. Tra gli studenti della sua scuola c'è Alessio, un ragazzo, che usa il suo corpo come uno strumento per rimediare qualche centinaio di euro e aiutare sua madre, cassiera in un supermercato. Tra Alessio e Gioia nasce un legame proibito, fragile e inspiegabilmente necessario che gli impedisce di farsi conquistare definitivamente dalla dolcezza disarmante di Gioia. Così, distrugge tutto e cancella l'unica persona che lo abbia mai amato.



Problemi con il divano?



Ci pensa VELLUTELLA!

VELLUTELLA doppia è indispensabile per una pulizia accurata di qualsiasi tessuto, anche i più difficili come jersey e velluto e per ravvivare le pelli scamosciate. Utilizzata nella direzione della freccia, la spazzola "Vellutella" doppia asporta con leggerezza polvere, capelli, forfora, pelucchi. Con un movimento nel senso contrario la spazzola si libera di quanto avrà asportato e trattenuto.



PRODOTTO
IN ITALIA

IPPA Srl
Via Barison, 15 35019
Onara di Tombolo (PD) ITALY
Phone 049-5993177
Fax 049-5993086
www.ippa.it • info@ippa.it

Follow us on



QUALITY PRODUCTS
SINCE 1952

Lecture per *febbraio*



L'IMPRONTA DEL LUPO
di Jo Nesbø | Ed. Einaudi

Tutto inizia nel 2016, a Minneapolis, quando un trafficante d'armi viene assassinato in un regolamento di conti. Le tracce conducono a Tomas Gomez, un uomo insospettabile che potrebbe celare un'identità segreta: quella del famigerato "Lobo", il killer che vent'anni prima aveva terrorizzato la città e che ora sembra essere tornato. A raccogliere i frammenti di questa storia è Bob Oz, detective ostinato e tormentato da dipendenze e fallimenti personali. Non è il migliore, ma non molla mai. E più scava nel passato di Gomez, più comprende che il presunto assassino non agisce per vendetta, ma per un'idea distorta, e pericolosamente lucida, di giustizia. Sei anni dopo, un autore norvegese di true crime approda a Minneapolis deciso a raccontare quei fatti.



IL VELENO SEI TU
di Frédéric Dard | Ed. Rizzoli

È una calda notte in Costa Azzurra. Victor Menda vaga su una solitaria stradina. D'un tratto una grossa macchina gli si ferma accanto e la donna al volante, di cui Victor non riesce a vedere il volto, lo invita a salire. Combattuto, lui sale, e prima ancora di rendersene conto sta facendo l'amore con lei. Ma subito dopo la misteriosa donna svanisce. Intenzionato a rintracciarla, Menda risale all'indirizzo: l'indomani si trova di fronte a un'imponente villa abitata da due sorelle, due eredi. La maggiore, Hélène, nega di essere uscita la notte precedente, l'altra è una ventenne invalida. L'irruzione di Victor nelle loro vite agirà come un catalizzatore: e allora Ève, la più giovane, sarà rapidamente affascinata da lui, quando invece lui avrà occhi soltanto per Hélène...



NESSUNA VIA D'USCITA
di Michael Connelly
| Ed. Piemme

Dopo aver affrontato un profondo percorso di rinascita, Mickey Haller decide di rimettersi in gioco con un caso più attuale che mai: una causa contro un colosso dell'Intelligenza Artificiale. In questo racconto, l'avvocato della Lincoln decide di mettere le sue competenze al servizio di un caso di interesse pubblico e di schierarsi dalla parte della famiglia della giovane vittima. Il caso è agghiacciante: un chatbot avrebbe manipolato la mente di un sedicenne, spingendolo verso un atto di violenza estrema. Haller si addentra così in un territorio inesplorato, un mondo tecnologico in rapida espansione dove l'assenza di regole chiare permette alle grandi corporazioni di agire quasi indisturbate.



NON RINNEGARE IL CUORE
— STORIE DI SCRITTORI SENZA TEMPO E DI SOGNI CHE NON SI SPENGONO
di Guendalina Middei
| Ed. Feltrinelli

Otto lettere immaginarie ci permettono di incontrare da vicino personalità che hanno cambiato il modo di raccontare l'interiorità umana: Hemingway, Emily Dickinson, Calvino, Van Gogh, Bulgakov, Darwish e Grazia Deledda. Non si tratta di biografie, ma di ritratti vivi e vibranti che svelano gioie, dolori, contraddizioni e battaglie intime. C'è la forza ostinata di Grazia Deledda, c'è Emily Dickinson, che nella quiete della sua solitudine ha fatto del silenzio un linguaggio potentissimo. E c'è Van Gogh, che ci ricorda il desiderio universale di essere compresi e di trovare il coraggio di esprimere ciò che portiamo dentro.

LA REDAZIONE
CONSIGLIA

L'IDIOTA DI FAMIGLIA

di Dario Ferrari | Ed. Sellerio



Traduttore di professione e osservatore disilluso del mondo che lo circonda, Igor conduce a Roma una vita fatta di routine e piccole frustrazioni. Lavora sulle parole degli altri, spesso su testi mediocri, mentre la sua compagna Marta, reinventatasi come saggista femminista dopo una delusione accademica, cavalca l'onda del successo. Un giorno, la vita di Igor viene scossa da un'urgenza che arriva dal passato. Un messaggio di sua sorella Ester lo richiama a Viareggio: il padre, Franco Nieri, un tempo intellettuale marxista noto come "Herr Professor", sta svanendo nell'abisso della demenza senile. L'uomo che aveva costruito la sua identità sulla forza del pensiero e del rigore teorico si sta riducendo a un insieme di balbettii e ricordi frammentari. Tornare nella casa d'infanzia a Viareggio significa per Igor rimettere insieme i pezzi di un'eredità ingombrante, fatta di sogni politici mai realizzati e ambizioni frustrate. Il confronto con la malattia del padre diventa l'occasione per analizzare il complesso rapporto tra generazioni e le incomprensioni mai risolte.

Il romanzo di Dario Ferrari intreccia il racconto privato a una lucida satira del mondo editoriale e, insieme, a una riflessione politica più ampia.

la vera
Natura
della
Bellezza

Cotoneve

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

Cotoneve: il meglio, per te. MADE IN ITALY

cotoneve.it

seguici:    



**Ariete**

dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. Qualche slancio in più rende la relazione più solida e meno monotona.

Single. Incontrerai una persona che stimola molto la tua mente, attenta però a non idealizzarla troppo: potrebbe deluderti.

BELLEZZA: Dedicati alla skincare per ottenere un viso più luminoso e realizza un make up intenso sugli occhi, mentre sulle labbra opta per un rossetto rosso vivo. L'outfit per te è casual ma audace: jeans skinny, giacca di pelle e sneaker.

BENESSERE: Riposa di più, non stancarti troppo: migliorare il livello di energia è fondamentale in questo mese.

**Toro**

dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. In questo periodo ti senti molto protettiva nei confronti del partner, stabile e rassicurante.

Single. Non avere fretta, cerca di capire cosa cerchi e soprattutto cosa vuoi davvero.

BELLEZZA: Perfetto per te un look sofisticato con capelli raccolti, make up naturale dai toni neutri e labbra leggermente glitterate. Si a un outfit classico ed elegante: pantaloni a sigaretta, cardigan e scarpe raffinate.

BENESSERE: Hai una certa sensibilità ai classici malanni di stagione, ti sarebbe utile una dieta detox per alleggerire e purificare il fegato.

**Gemelli**

dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. La comunicazione è la chiave di tutto. Esprimi con chiarezza le tue aspettative ed evita discussioni inutili.

Single. Sei sempre pronta a buttarti in avventure leggere, in questo mese più che mai!

BELLEZZA: Scegli un make up più elaborato e creativo del solito, con colori vivaci sugli occhi e un blush rosa. L'outfit è casual con un twist street style: giacche oversized e accessori eccentrici.

BENESSERE: Fai dei controlli di routine per gola e tiroide. È consigliato dello stretching almeno due volte a settimana.

**Cancro**

dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Sei molto sensibile ai bisogni del partner ma rischi di dimenticarti di te stessa. Cerca di stimolare di più il lato passionale di entrambi, la coppia ne gioverà.

Single. Potresti essere attratta da due persone, ma è arrivato il momento di fare una scelta definitiva.

BELLEZZA: Scegli un look delicato e romantico: fondotinta leggero, illuminante e mascara nero. L'outfit giusto è con abiti morbidi, stivali e blazer.

BENESSERE: Ascolta il tuo corpo, soprattutto il tuo intestino: fatti consigliare dal medico per un buon probiotico.

**Leone**

dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Sei molto ammirata, il partner potrebbe essere geloso ma fortunatamente il vostro legame è più forte e intenso che mai.

Single. Farai degli incontri entusiasmanti, attenzione però a non essere troppo esigente: stroncheresti una potenziale relazione sul nascere.

BELLEZZA: Il trucco per questo mese è audace con eyeliner deciso, ciglia extra e un bel rossetto rosso fuoco. Concediti un outfit regale con accessori vistosi e brillanti.

BENESSERE: Attenzione ai piccoli dolori articolari e alle lombosciatalgie.

**Vergine**

dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. Sarai dolce e premurosa, ma in generale tendi sempre a criticare un po' troppo. Sii più flessibile e tollerante se vuoi mantenere l'equilibrio e l'armonia della coppia.

Single. C'è una persona che ti interessa davvero... fai il primo passo senza paura.

BELLEZZA: Stai molto bene con un trucco minimal, labbra nude e capelli più corti color cioccolato con shatush. Perfetto per te un outfit semplice, ma raffinato e impeccabile.

BENESSERE: Attenzione alle emicranie e ai disturbi gastrici. Evita gli eccessi di ogni tipo e prova la meditazione.

**Bilancia**

dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. Se ci sono divergenze con il partner sai mediare bene, ma chiarisci anche le tue esigenze.

Single. Il tuo fascino ti rende irresistibile, ma tu cerchi una persona con cui sviluppare una connessione profonda.

BELLEZZA: Punta su un make up equilibrato con sfumature color pastello, lip gloss rimpolpante e un taglio asimmetrico per i tuoi capelli che staranno bene lisci. Outfit elegante: pantaloni a vita alta, camicette delicate, soprabito e décolleté.

BENESSERE: I livelli di stress sono in crescita, valuta di consultare il medico.

**Scorpio**

dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. Fai attenzione a non mettere il partner troppo sotto pressione, sei molto passionale ma a volte troppo possessiva, lavora sulla fiducia.

Single. Vivrai un'attrazione magnetica, ma prenditi tempo per capire se quella persona se lo merita.

BELLEZZA: Un look seducente dai toni scuri sarà perfetto per te: eyeliner, ombretto glitterato nero e rossetto intenso. Scegli un outfit elegante, seducente e misterioso: pantaloni a palazzo, gilet, tronchetti in pelle tacco 12.

BENESSERE: Segui una dieta sana, evita cibi spazzatura e rispetta gli orari.

**Sagittario**

dal 23/11 al 21/12

AMORE: In coppia. A volte sei distratta, non dare mai il partner per scontato, l'amore richiede impegno quotidiano.

Single. Farai un incontro inaspettato, lascia fluire le cose in maniera naturale.

BELLEZZA: Scegli un make up dinamico con colori vivaci, in particolare modo verde e azzurro, illuminante e un gloss nude. L'outfit è comodo e sportivo: pantaloni casual, maglione e un giubbotto sportivo.

BENESSERE: Attenzione al peso, in questo mese potrebbe aumentare: cerca di limitare i dolci, l'alcol e le bevande zuccherate.

**Capricorno**

dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. Sei seria e troppo concentrata sugli aspetti pratici, lascia spazio alla leggerezza e alla spontaneità.

Single. Una cotta silenziosa può esplodere, chi tra te e l'altra persona prenderà l'iniziativa?

BELLEZZA: Opta per un trucco deciso con fondotinta, smokey eyes e rossetto rosso mattone. Ti stanno bene capelli voluminosi con riflessi cenere. Si a un look classico con tailleur pantaloni a sigaretta e décolleté, cappotto lungo e un accessorio glamour: il cappello.

BENESSERE: Attenzione a cervicale e sinusite, copriti bene e, se necessario, fai l'aerosol.

**Acquario**

dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Troppa indipendenza può creare distanza e far sentire il partner escluso, sii più presente e comprensiva.

Single. È in arrivo un colpo di fulmine improvviso, magari con una persona fuori dagli schemi.

BELLEZZA: Punta su un make up grafico con colori freddi come argento e lilla e un rossetto opaco. Scegli un outfit pratico ma glamour con pantaloni di pelle, casacca con glitter e tronchetti.

BENESSERE: L'energia è buona, ma se soffri di ansia ricordati che va gestita seriamente e a livello professionale. Evita i farmaci fai da te.

**Pesci**

dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. Sei molto attenta alle esigenze del partner, l'amore è forte e c'è tanta complicità, è il momento di realizzare un sogno.

Single. All'orizzonte si profila un incontro complicato, resta con i piedi per terra, è meglio allontanarsi.

BELLEZZA: Scegli un make up delicato con ombretti perlati, mascara e lip gloss nude. L'outfit per te è fluido e caldo con una gonna lunga, maglia in cashmere, stivali e cappotto doppio petto.

BENESSERE: È possibile incorrere in stati febbrili e infiammazioni, sono necessari esami e controlli medici.

 **DEBORAH**
MILANO

PENNELLO IN SILICONE

IN REGALO

ACQUISTANDO UN
CORRETTORE INSTANT LIFT

PENNELLO IN SILICONE

SOFFICE COME LA PUNTA
DI UN DITO PER UN'APPLICAZIONE
NATURALE E SENZA SPRECHI
SI PULISCE IN UN ATTIMO



MEGA LIFT

RIMMEL LONDON



SCOVOLINO A FRECCIA
IN FIBRE FITTE E ONDULATE

NUOVO

IL MASCARA CHE SFIDA LA GRAVITÀ



PRIMA



DOPO

6X VOLUME ALLE CIGLIA*

*Rispetto alle ciglia naturali