



8 021470 003423

EVA SALUTE - MENSILE DI CONSIGLI, CURIOSITÀ E INFORMAZIONE - ANNO XV - N.3 MARZO 2026 - € 1,00

ACQUA & SAPONE®

Design

FUGA DALLA CITTÀ:
ARREDA IL TUO
RIFUGIO DI
CAMPAGNA

Psiche

L'IMPORTANZA
DEL PADRE



IL TEMPO PER TE

BENESSERE

La lettura, un'alleata
contro lo stress

MODA

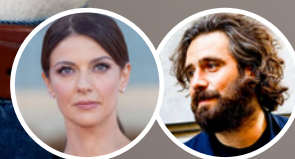
La primavera ti veste
di jeans e di pizzo

LIFESTYLE

Riconnettiti alla
natura con il
birdwatching

BARBARA
RONCHI *e*
TOMMASO
PARADISO

RISERVATEZZA
E PROFONDITÀ



LABORATORI **DEBORAH** GROUP

DERMOLAB

Scelgo l'efficacia

Lenisce. Idrata. Opacizza.



CREME VISO IDRATANTI

DAI NOSTRI LABORATORI, I TRATTAMENTI VISO PER UN'IDRATAZIONE MULTILIVELLO A LUNGA DURATA.
RINFORZANO LE RISERVE D'ACQUA DELLA PELLE PER UN EFFETTO RIMPOLPANTE.



ACIDO IALURONICO
A DIVERSI PESI MOLECOLARI

ANTI POLLUTION COMPLEX
DIFESA CONTRO L'INQUINAMENTO ATMOSFERICO

deBBY
girls know why

CIPRIA
powderEXPERIENCE

CIPRIA COMPATTA
DAL FINISH ESTREMAMENTE
SETOSO E NATURALE.



IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Luana Ravegnini

pag. 12 – Il prodotto del mese: il siero anti-età per uomo

pag. 14 – Make up: il nuovo glitter illumina lo sguardo

pag. 16 – Capelli forti e lucenti con lo shampoo al collagene

pag. 20 – Crema al collagene, miti e verità

22 | IL PROPOSITO DEL MESE

Gli insegnamenti di un padre

24 | STAR MESE

Barbara Ronchi, un talento solido

pag. 28 – Tommaso Paradiso tra musica e vita privata

32 | MODA PRIMAVERA

La nuova stagione è all'insegna dei jeans

pag. 36 – L'intramontabile sensualità del pizzo

40 | BENESSERE & LIFESTYLE

Le conquiste femminili passano anche dagli oggetti di uso quotidiano

pag. 42 – Scopri il birdwatching, tra natura e silenzi

pag. 44 – La lettura è un'alleata del benessere



Star mese

Barbara Ronchi

28



Star mese

Tommaso Paradiso

48 | DESIGN & OUTDOOR

Il tuo rifugio di campagna, un'oasi di pace e relax

pag. 68 – Nell'orto o in vaso, coltiva il ravenello!

52 | CUCINA

Ricette vegane leggere e gustose

60 | VITA DA MAMMA

Al parco sì, ma con qualche accortezza

64 | AMICI A 4 ZAMPE

Primavera, tempo di muta per i pet

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

#EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE
SILVIA SANTORI
silvia.santori@edizioniempire.it

GRAFICA: MAURO CASSANDRA

PRINCIPALI COLLABORATORI:
SILVIA AMENDOLA

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

FOTO E ILLUSTRAZIONI:
Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU:
facebook.com/evasalute

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

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

SEDE LEGALE
Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano
Numero 4709/2021

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

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL
Tel. 02.26952179



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



Carta certificata PEFC mix credit

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

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



Stanno Tutti Invitati PIO E AMEDEO A BERGAMO

Dopo il successo al cinema con *Oi Vita Mia* (9 milioni di incasso e 1,2 milioni di spettatori) e un tour teatrale di oltre 50 date sold out, Pio e Amedeo tornano dal vivo con *Stanno Tutti Invitati*: tre serate il 24, 27 e 30 marzo alla ChorusLife Arena di Bergamo. Sul palco, insieme al duo più irriverente dello spettacolo, tanti ospiti per celebrare i 25 anni di carriera. I biglietti sono disponibili su Ticketone e punti vendita abituali.

A Roma MOSTRE A VILLA MEDICI

Fino al 4 maggio, l'Accademia di Francia a Roma – Villa Medici ospita due mostre imperdibili. Da un lato c'è *Fotoromanzo*, prima mostra istituzionale in Italia di Nicole Gravier, pioniera del détournement visivo. L'artista francese, attiva in Italia dagli anni '70, decostruisce gli stereotipi della cultura popolare attraverso fotoromanzi e pubblicità, ironizzando su cliché, ruoli femminili e modelli di felicità imposti dai media. In parallelo si tiene *Qui e là* di Agnès Varda, in un dialogo comune che esplora le narrazioni nascoste del quotidiano, invitando a rileggere immagini e segni con occhi critici e ironici.

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



JEFF BUCKLEY

Il documentario sul grande schermo

Il mito di Jeff Buckley torna a vibrare sul grande schermo con *It's Never Over: Jeff Buckley*, il documentario evento diretto dalla candidata all'Oscar Amy Berg e co-prodotto da Brad Pitt. Dopo il successo al Sundance Film Festival e alla Festa del Cinema di Roma, il film arriva nelle sale italiane solo il 16, 17 e 18 marzo, a 60 anni dalla nascita dell'artista e mentre diventa trending topic mondiale su TikTok. Un ritratto intimo e sincero costruito tra materiali d'archivio e messaggi audio, fino all'ultimo vocale lasciato alla madre. L'elenco delle sale è disponibile su nexostudios.it.



QUATTROZAMPEINFIERA

Il 14 e il 15 marzo a Roma

Roma diventa pet friendly per davvero: il 14 e 15 marzo a FieraRoma torna *Quattrozampeinfiera*, la due giorni più amata dagli appassionati di animali. Un weekend da vivere insieme al proprio cane o gatto tra attività sportive e formative, spettacoli, aree interattive e momenti di socializzazione. In programma discipline come canicross, dog scooter, bike joring, treibball, disc dog e acquadog, oltre alle puppy class per i cuccioli. Spazio anche allo shopping con prodotti e servizi per il benessere animale e l'area Pet à Porter dedicata al pet fashion. Info e biglietti su www.quattrozampeinfiera.it.



ENRICO BRIGNANO IN TOUR

Torna a marzo con *Bello di Mamma!*

Enrico Brignano torna a marzo con il suo one man show *Bello di Mamma!* in grandi spazi indoor: 7-8 marzo Terni (Pala Terni); 10 marzo Bergamo (ChorusLife Arena); 12 marzo Livorno (Modigliani Forum); 14 marzo Ancona (PalaPrometeo); 18 marzo Pescara (Palasport Giovanni Paolo II); 21 marzo Locarno (Palexpo Fevi); 24 marzo Messina (Pala Rescifina); 27 marzo Modena (PalaPanini); 28 marzo Bassano del Grappa (CMP Arena); 9 aprile Bolzano (Palasport); 11 aprile Marina di Carrara (Carrara Fiere – Padiglione C). Una carrellata di risate e musica.

l'Erboristica

ATHENA'S 1969



Nuova Erboristica di Athena's dal 1969.
Da oltre 50 anni coniughiamo naturalità, innovazione ed efficacia.



PLANT
BASED



Pur di far spettacolo PAOLO BELLI A TEATRO

Paolo Belli torna a teatro con *Pur di far spettacolo*, nuovo allestimento della celebre commedia musicale, arricchita dalla presenza di Anastasia Kuzmina. Il tour 2026 partito con la data zero al Teatro Ariston di Gaeta lo scorso febbraio, prosegue al Teatro delle Muse di Ancona (29 marzo), prima di approdare a Roma e Barletta. Tra gag, danza, aneddoti e grandi successi musicali, Belli racconta la propria carriera insieme a un cast di sette musicisti/attori. Biglietti disponibili online e in botteghino.

La mostra a Taormina "GESTI SCOLPITI"

Fino al 3 maggio 2026, il Teatro Antico di Taormina ospita *Gesti Scolpiti*, mostra dello scultore Jago che unisce arte contemporanea e patrimonio archeologico. Quattro opere emblematiche — *Impronta Animale*, *Memoria*, *Prigione* e *David* — esplorano il gesto, la memoria e la presenza umana attraverso marmo e bronzo. Il pubblico può ammirare sculture che combinano forza espressiva e poesia, in un percorso emozionante tra tecnica e significato. Biglietti: intero 16 €, ridotto 9 €.



MOSTRA SANDOKAN

A Monza, fino al 28 giugno



All'Orangerie della Villa Reale di Monza dal 7 marzo al 28 giugno approda Sandokan. *La Tigre ruggisce ancora*, la grande mostra curata da Verigo Syndrome che riporta in vita l'eroe nato dalla penna di Emilio Salgari. Un percorso immersivo tra Borneo, Malesia e India ottocenteschi, dove realtà e leggenda si intrecciano tra lance dayak, kriss malesi, scudi tribali e preziosi oggetti d'epoca. Per la prima volta viene esposta la collezione etnografica originale dei Dayak donata da Sir Charles Brooke al Re d'Italia, accanto ai costumi della celebre serie tv anni Settanta e a rari materiali d'archivio. Un viaggio davvero spettacolare nell'immaginario della Tigre della Malesia, tra avventura, storia e mito. Info: www.mostrasandokan.com



CIOKOFLO

A Firenze, dal 12 al 15 marzo

Dal 12 al 15 marzo Firenze si trasforma nel paradiso dei golosi con *Ciokoflò*, il festival del cioccolato artigianale. Piazza Santa Croce ospita maestri cioccolatieri italiani con degustazioni, show cooking, creazioni spettacolari e maxi-sculture di cioccolato. Un'occasione unica per scoprire l'arte e i sapori del cioccolato, tra installazioni e laboratori per grandi e piccini. Ingresso gratuito dalle 9:00 alle 20:00.



EVENTI AL FEMMINILE AL CASTELLO DI MALPAGA

A Cavernago (Bergamo)

A marzo il Castello di Malpaga a Cavernago (Bergamo) propone tre esperienze da non perdere. Sabato 14 e 28 marzo, *Notturmo Adulti: Donne al rogo* guida i visitatori tra stanze illuminate da lanterne e candele alla scoperta del femminile maledetto tra Medioevo e Rinascimento con streghe, donne accusate, eretiche o adultere. Sabato 21 marzo, si terrà invece la *Cena Medievale di Primavera* nella suggestiva Sala dei Banchetti con piatti del XV secolo serviti da camerieri in costume, con arredi e stoviglie d'epoca. Il Gran Siniscalco introduce ogni portata con curiosità storiche e, al termine, si svolgerà un rito benaugurale per celebrare l'inizio della Primavera e il mese delle donne. Info: +39 035 840003.

ADEGUA

Dai al tuo corpo un adeguato benessere



adegua.net



LUANA RAVEGNINI

Bellezza, prevenzione e routine semplici per prendersi cura di sé

La conduttrice romana ci racconta i suoi rituali di benessere e un rapporto con lo specchio costruito nel tempo, fatto di costanza e consapevolezza



S

empre elegante, sorridente e con quell'aura di fascino senza tempo, Luana Ravegnini continua a conquistare il pubblico con il suo fascino. Conduttrice di *Check up*, volto amato della tv e testimonial d'eccezione di AIRC, incarna perfettamente l'idea di una bellezza che va oltre l'immagine, fatta di sostanza, consapevolezza e cura di sé. Nel suo beauty non ci sono solo mascara e creme idratanti, ma anche disciplina, buonumore e rispetto per il proprio corpo. E quei segreti che ci ha svelato in questa chiacchierata...

Cosa ti ha spinto ad accettare di essere testimonial AIRC?

Essendo donna, sono particolarmente sensibile a questa tematica, è assurdo che ogni anno in Italia una donna su otto si ammali. AIRC è riuscita a raggiungere grandi risultati: oggi l'88% delle donne con tumore al seno è ancora viva, grazie a diagnosi precoce e cure. Si sta lavorando anche sulle forme più aggressive. È per questo che bisogna impiegare tutte le forze che abbiamo nella ricerca.

Qual è il messaggio che vorresti arrivare alle donne, soprattutto alle più giovani, in tema di prevenzione?

Il servizio sanitario offre screening gratuiti, ma solo il 75% delle donne ne approfitta. È fondamentale la diagnosi precoce: per curare il tumore quando è ormai consolidato le terapie ci sono, ma prima si prende meglio è. L'invito che faccio è di parlarne con il proprio medico e fare almeno un controllo all'anno.

Negli anni '90 eri considerata un sex symbol: come vivi oggi quell'immagine e cosa è cambiato nel tuo rapporto con lo specchio?

Mi piaccio, devo dire la verità, anche se non sono una malata di immagine. Penso più alla sostanza che al resto. Certo, per il lavoro che faccio serve un biglietto da visita e il buon Dio è stato generoso con me. È importante, però, dare il buon esempio: se parli di salute e benessere devi mostrarti in forma anche per rispetto del pubblico. Non sono maniaca dell'estetica e non amo ciò che è forzato, come la chirurgia estetica. Ognuno di noi ha le proprie caratteristiche: se c'è un difetto con cui non si può convivere è giusto intervenire, ma sempre e solo affidandosi a professionisti seri.

Qual è il primo gesto di bellezza con cui inizi la giornata?

Faccio una profonda detersione del viso e poi applico la crema idratante, perché ho la pelle secca.

**A 57 ANNI SEI IN
SPLENDIDA FORMA:
QUANTO È DISCIPLINA E
QUANTO GENETICA?**

«CREDO SIANO
ENTRAMBE LE COSE, 50 E
50. LA GENETICA È ALLA
BASE, MA LA DISCIPLINA È
IMPORTANTE: MANGIARE
BENE, NON CONDURRE
UNA VITA SEDENTARIA,
FARE ATTENZIONE ALLO
STILE DI VITA».



Luana Ravegnini (57)
ha partecipato nel luglio
2025 all'evento presso
il Ministero
delle Imprese
e del Made in Italy
per l'emissione del
francobollo celebrativo
dei 60 anni di
Fondazione
AIRC.

Hai un rituale serale cui non rinunci mai prima di andare a dormire?

Confesso che non faccio sempre la skincare completa, ma prima di andare a dormire mi strucco sempre: utilizzo il latte detergente con batuffolo umido e poi applico la crema idratante. È un'abitudine che ho da quando ero ragazza.

Nel tuo beauty case ci sono prodotti irrinunciabili, i tre must-have sempre con te?

Certo! Innanzitutto, il mascara, perché un occhio senza mascara per me non è truccato; poi la matita labbra e infine una crema idratante.

Qual è il segreto che vuoi svelare alle donne che ti seguono?

Il primo segreto di bellezza è senza dubbio mangiare bene, perché noi siamo ciò che mangiamo e l'alimentazione si riflette sulla pelle. Poi: non stressarsi, ritagliarsi spazi per sé, stare a contatto con la natura e dormire bene, perché durante la notte c'è il ricambio cellulare.

Che ruolo hanno profumi e make up nella tua vita di tutti i giorni?

Quando non lavoro, mi trucco pochissimo, ma il profumo lo uso sempre: mi piace identificarmi con una fragranza, sapere che un determinato profumo faccia pensare a me.

**QUALI SONO I COLORI
CHE PREFERISCI PER
OCCHI E LABBRA?**

«SCELGO TONI NATURALI:
BEIGE E MARRONE SUGLI
OCCHI, COLOR CARNE
SULLE LABBRA. È RARO
CHE OSI CON NUANCE
PIÙ VIVACI!».

Che rapporto hai con i tuoi capelli? Segui una routine particolare per mantenerli sani e luminosi?

In realtà no, perché anche in questo caso devo ringraziare il buon Dio di non avere problemi specifici alla chioma. Perciò faccio una manutenzione ordinaria: uso uno shampoo classico, applico il balsamo... ecco, forse dovrei fare più maschere.

Colori e tagli: sei una che rimane fedele al proprio look, quello che ormai ti rappresenta. Non ti piacerebbe ogni tanto osare un po'?

No, sono molto monotona in questo senso: stesso taglio, stesso colore e stessa messa in piega, sempre!

Un'ultima domanda: hai un "trick" veloce per apparire subito in forma nei giorni no?

Ahimè, no: quando ho le occhiaie o gli occhi segnati dalla stanchezza, indosso gli occhiali da sole e via!



I prodotti must-have di

Luana

- LATTE DETERGENTE
- CREMA IDRATANTE
- MASCARA
- MATITA LABBRA
- PROFUMO

IL SIERO ANTIETÀ *per uomo*

La skincare maschile è sempre più mirata e funzionale. E un piccolo gesto quotidiano può davvero fare la differenza sull'aspetto del viso

Prendersi cura di sé non è più un tabù, né una questione di genere o di età. Non ci sono più i maschi di una volta, convinti che "L'omo adda puzzà". **Gli uomini di oggi hanno cominciato a dare priorità anche alla bellezza e hanno imparato che la cura della pelle è un gesto di attenzione verso se stessi**, un modo per sentirsi bene, più sicuri e in ordine, dentro e fuori. Da questa prospettiva, sanno bene che inserire i prodotti giusti nella propria routine quotidiana fa la differenza, soprattutto quando si parla del viso, che è il primo biglietto da visita. E allora perché non approfittare della Festa del Papà alle porte, per trasformare questa nuova consapevolezza in un regalo intelligente? Regalare un siero antietà al tuo papà o al padre dei tuoi figli è come fargli una coccola quotidiana che sottende: "mi prendo cura di te, ogni giorno".



**Un'idea fantastica
per la Festa del Papà!**

INGREDIENTI AD HOC

Partiamo dalle basi: no, il tuo compagno non può usare il tuo siero! Il siero antietà per uomo è un trattamento concentrato **studiato appositamente per agire in profondità sulla pelle maschile**, che per natura è più spessa di quella femminile, tende a produrre più sebo ed è spesso messa alla prova dalla rasatura. A differenza della crema viso, ha una texture leggera e fluida, si assorbe rapidamente e veicola un'alta percentuale di principi attivi mirati a contrastare rughe, perdita di tonicità, incarnato spento e segni di stanchezza. Un buon siero antietà per uomo contiene ingredienti

precisi e ben bilanciati. L'acido ialuronico garantisce idratazione profonda e un effetto rimpolpante, la vitamina C illumina e stimola il collagene, i peptidi migliorano tonicità e compattezza, la niacinamide rafforza la barriera cutanea e uniforma l'incarnato. Estratti naturali come aloe vera, ginseng o tè verde sono perfetti per calmare la pelle stressata dalla rasatura.

A COSA SERVE E PERCHÉ UTILIZZARLO?

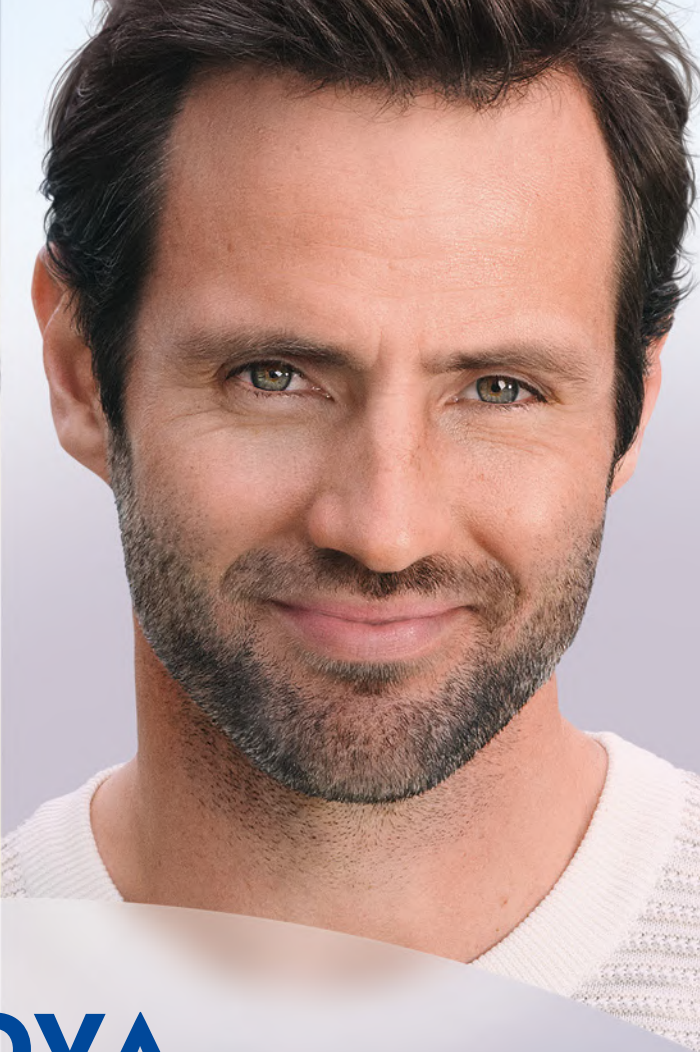
Usare un siero significa lavorare sulla qualità della pelle. Aiuta a renderla più compatta ed elastica, **attenua le linee d'espressione, migliora l'idrata-**

zione e dona un aspetto più fresco e riposato. È ideale quando la pelle "tira", quando appaiono i primi solchi sulla fronte, il contorno occhi segnato o semplicemente quando si ha un colorito spento.

E no, non è un prodotto solo per pelli mature: inserito per tempo nella beauty routine, aiuta anche a prevenire l'invecchiamento cutaneo. Il siero per uomo è infatti pensato per offrire un effetto immediato oltre a un'azione progressiva nel tempo. Integrato in una routine skincare quotidiana, contribuisce quindi a migliorare visibilmente la qualità della pelle, donando un effetto liftante e rassodante che rende il viso subito più bello e definito.

COME APPLICARLO NEL MODO GIUSTO

Il siero va applicato sulla pelle pulita e asciutta, mattina e sera. Bastano poche gocce da distribuire sul viso con movimenti leggeri dal centro verso l'esterno, senza strofinare. Dopo l'assorbimento si può procedere con la crema idratante, che serve a "sigillare" il trattamento. È uno step semplice ma fondamentale all'interno della skincare maschile. Il momento migliore per applicare il siero è dopo la rasatura, non prima. La rasatura, infatti, elimina le cellule morte e rende la pelle più ricettiva ai trattamenti successivi. Applicare il siero subito dopo aiuta anche a lenire eventuali rossori e micro-irritazioni. Se si porta la barba, il siero va comunque applicato massaggiando bene la pelle sotto i peli; eventuali prodotti specifici per la barba, come oli o balsami, andranno applicati solo dopo. Con l'uso costante, questo magico alleato della bellezza aiuta a contrastare la perdita di fermezza, a rafforzare la struttura cutanea e a mantenere la pelle elastica e uniforme, rispondendo in modo mirato alle esigenze tipiche dell'epidermide maschile. E allora, che aspetti a incartarlo?

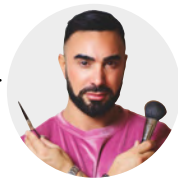


NIVEA

PROVA L'EFFICACIA ANTI-MACCHIE DEL



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.



SUSSURRI DI LUCE SUL VISO

Addio palpebre cariche e scintillii invadenti: il nuovo glitter è finissimo, freddo e sofisticato. Per illuminare lo sguardo senza stravolgerlo

Dimentica l'effetto "palla da discoteca" e le palpebre cariche che dopo un'ora perdono pezzi ovunque. La primavera 2026 riporta i glitter al loro posto: non protagonisti assoluti e rumorosi (sì, fastidiosi è il termine giusto!), ma dettagli preziosi. **La parola chiave è brillantezza eterea, come una polvere di stelle appoggiata sulla pelle.** Un modo nuovo e molto elegante di farsi notare evitando quegli eccessi che fanno di "troppo che stroppia", ma senza rinunciare alla luce. A guidarci tra tendenze e consigli pratici è Luigi Rizzello, make up artist e look-maker delle star, che sul glitter non ha dubbi: «Nel 2026 il glitter non deve "urlare". Deve illuminare. È un punto luce pensato, non un effetto speciale».

"Non deve urlare, deve illuminare"



IL MOOD CROMATICO DELLA STAGIONE

La tendenza è chiarissima: i glitter grossi e colorati sono out, mentre i micro-glitter impalpabili diventano assolutamente in, capaci di dare quell'effetto ghiaccio che in foto sembra un filtro ma dal vivo resta credibile. Ergo: bellissima su Instagram, ma anche dal vivo! **I toni dominanti sono freddi, bianchi e perlacei**, perfetti per il mood cromatico della stagione che guarda al bianco etereo del Pantone Cloud Dancer e ai riflessi specchiati e magnetici. «È

una luce più adulta, più chic. Il glitter deve sembrare un gioiello, non un travestimento», spiega Rizzello. I più versatili sono quelli trasparenti con riflessi perla, argento finissimo, bianco ghiaccio o champagne freddo. Stanno bene a tutte e non ti obbligano a variare il resto del make up. Anche perché la cosa più bella di questa tendenza è che **non ti chiede di cambiare volto, ma di aggiungere un dettaglio di luce consapevole.** «Il glitter deve valorizzarti, non coprirti. È un accento: se lo metti bene, sembri più fresca e più attuale», sentenza Rizzello.

EFFETTO GHIACCIO, IL TREND CHE STA BENE A TUTTE

Tra i look più richiesti della primavera 2026 c'è il trucco "effetto ghiaccio". L'idea è semplice e geniale: occhi luminosi, metallici, leggermente azzurrati o argentati, ma realizzati con una mano leggera, con un tocco morbido e soffice. Non serve stravolgere la tua routine, **basta sostituire il solito ombretto con un argento soft o un azzurro ghiacciato** e sfumare con delicatezza, evitando stratificazioni. «L'effetto ghiaccio deve fondersi con la palpebra. Se vedi troppo prodotto, hai già perso l'eleganza», avverte Rizzello. Ok, ma dove mettere i glitter per sembrare subito più fresca? È tutta questione di strategia e ti basta il punto giusto per cambiare volto. «L'angolo interno dell'occhio apre lo sguardo in modo immediato, il centro palpebra crea un riflesso che cattura la luce e una linea sottilissima sotto la rima inferiore aggiunge profondità senza appesantire». A te la scelta, dunque, ma ricorda che «è meglio optare per un solo punto luce, ma messo bene. È questo che rende moderno il glitter», dice Rizzello. Se hai paura di metterne "troppo", inizia dall'angolo interno: è il più semplice, elegante e ti trasforma senza che tu ne renda conto.



"Applicalo con un pennellino piccolo o con il polpastrello"

LE REGOLE D'ORO

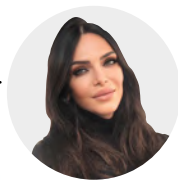
Il glitter funziona solo se tutto il resto è pulito. Come ben sai, la base viso che va di moda quest'anno non è coprente: è luminosa, sottile, naturale, quasi "skin first". Il risultato ideale è quello che chiameremmo "pelle da weekend": ovvero riposata e uniforme, ma non finta. «Se la base è spessa, il glitter diventa automaticamente eccessivo. La base deve essere fresca e trasparente», sottolinea Rizzello. Skin tint, fondotinta leggeri e correttore solo dove ser-

ve sono i veri alleati, per un glow dosato con intelligenza. E come applicare i glitter senza spargerli ovunque? È qui che molte si giocano la partita. Perché il glitter bello non è quello che metti, ma è quello che resta dove lo vuoi tu. Secondo Luigi Rizzello ci sono due segreti pratici: niente pennelloni grandi e applicazione a pressione, mai a spolverata. «Mai usare un pennello grande: disperdi tutto. Usa un pennellino piccolo sintetico o il polpastrello. **E prima stendi una base leggermente grip, tipo primer o correttore**», consiglia. Per un lavoro super preciso, un cotton fioc leggermente umido raccoglie i glitter e li deposita in modo pulito, facendo davvero la differenza.

CIPRIA SÌ, MA INVISIBILE

Se pensi che la cipria serva solo a "togliere la lucidità", sappi che nella primavera 2026 la sua funzione è un'altra: rendere la pelle più bella, più levigata, più fresca

Senza seccarla e senza trasformarla in una maschera. «La cipria giusta non si vede. Ti accorgi che c'è perché la pelle sembra più uniforme e più curata», spiega Luigi Rizzello, che ci illustra step by step come realizzare il fresh look del momento! «Prima pensa all'idratazione con una crema o il siero, quindi aspetta un minuto (non correre!) e poi applica un fondotinta leggero e il correttore solo dove serve: occhiaie, lati del naso, rossori. La cipria va applicata con moderazione, solamente nelle zone che tendono a lucidarsi: zona T e contorno naso, stop! La tecnica che fa la differenza è questa: pressa la cipria con una spugnetta piccola e poi "spazza" l'eccesso con un pennello morbido». Il risultato è una pelle luminosa sugli zigomi, satinata sulle guance e controllata nella zona T. «Completa con blush in crema, sopracciglia pettinate, mascara e un punto luce glitterato», chiude Rizzello.



Capelli più forti e lucenti? Prova lo shampoo al collagene!

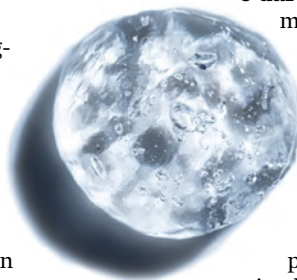
Sempre più presente nelle hair routine, non è solo un trend: grazie a formule mirate e ingredienti che lavorano in sinergia, può rendere la chioma più sana, elastica e corposa

Chioma da copertina? Se sei perennemente alla ricerca di capelli forti, lucenti e pettinabili (sì, anche al mattino senza implorare il phon), vale la pena dare uno sguardo attento a uno dei trend più gettonati nelle hair-routine di bellezza: lo shampoo al collagene. Non è solo una parola roboante sulle confezioni: **dietro c'è una sostanza che può davvero fare la differenza** nella salute dei tuoi capelli.

I VANTAGGI

«A differenza di molti shampoo "generici", quelli formulati con collagene idrolizzato integrano nella deterzione ingredienti studiati per rinforzare la struttura esterna del capello e per agire su vari livelli della fibra», ci ha spiegato Claudia Ferri, hairstylist delle celebrità. Per massimizzare l'efficacia dello shampoo al collagene, **molti prodotti lo combinano con ingredienti funzionali** come biotina per rinforzare i capelli fragili, proteine idrolizzate per

riparare le zone danneggiate, ceramidi e oli vegetali per idratare e proteggere le lunghezze, e vitamina E o provitamina B5 per lucentezza e volume. Questa sinergia trasforma ogni lavaggio in un trattamento rinforzante e nutriente, rendendo la chioma più corposa, morbida e pettinabile. Ma quali sono i vantaggi principali che otterrai dall'utilizzare questo shampoo?



«Le formule con collagene aiutano a ritrovare corpo, elasticità e resistenza, rendendo la chioma meno soggetta alla rottura o alle doppie punte», ha detto Ferri. E ancora: «Soprattutto su capelli fini o piatti, lo shampoo con collagene **può amplificare il volume e dare pettinabilità**. Molte formule, inoltre, specie quelle

che combinano collagene con oli nutrienti, assicurano una deterzione profonda senza seccare troppo la fibra. Infine, esistono versioni adatte anche ai lavaggi frequenti, perfette se lavi i capelli più volte a settimana». Ma in che modo uno shampoo può fare tutto ciò? «Il collagene, essendo idrolizzato, si deposita esternamente sulla fibra e contribuisce a migliorare la sensazione di setosità».

L'ORÉAL
PARIS
ELVIVE



INNOVAZIONE
**COLLAGEN
LIFTER**

**RADICI
SOLLEVATE
IN 3 SECONDI***



*TEST DI AUTOVALUTAZIONE SULLA ROUTINE DI 171 CONSUMATORI.

PER UN WASHING DAY DA SALONE

I tips di Claudia Ferri per uno shampoo davvero efficace... come dal tuo coiffeur di fiducia!

- **Massaggia il cuoio capelluto:** una leggera stimolazione mentre applichi lo shampoo favorisce la pulizia delle radici e valorizza l'azione nutritiva del prodotto.
- **Non eccedere con la quantità:** bastano pochi millilitri di prodotto ben distribuiti. In genere uno shampoo al collagene sviluppa schiuma facilmente e si risciacqua senza residui.
- **Abbina sempre il balsamo o la maschera:** per preservare corpo e lucentezza, il postwash è fondamentale.
- **Lavaggi moderati:** se lavi i capelli tutti i giorni, puoi tranquillamente alternare shampoo al collagene con formule più delicate nei giorni intermedi.

COSÌ LA TUA CHIOMA SARÀ DAVVERO PERFETTA!

- **1-2 volte a settimana:** shampoo al collagene
- **1 volta a settimana:** maschera ristrutturante profonda
- **Ogni lavaggio:** balsamo nutritivo sulle lunghezze

"È importante scegliere il più adatto alle tue esigenze"

A OGNUNA IL SUO

Non tutti gli shampoo al collagene sono uguali: alcune formulazioni sono più leggere, altre puntano a un'azione più intensa. È quindi importante scegliere quello più adatto alla tua chioma. «Se hai capelli sottili o fini – ha suggerito Ferri – opta per uno sham-

poo con collagene e ingredienti volumizzanti (come biotina o proteine).

Questi prodotti detergono senza appesantire e donano corpo alla chioma, soprattutto se senti i capelli "piatti" dopo il lavaggio».

Se le tue lunghezze appaiono opache o fragili, cerca formule che combinano collagene con ingredienti nutrienti:

«Aiutano a nutrire più in profondità e a ridare luminosità».

E se hai la cute sensibile o stressata? Esistono shampoo al collagene formulati con detergenti delicati e pH bilanciato, ideali per chi ha irritazioni o cute facilmente arrossata: «Usali regolarmente per avere ottimi risultati», ha consigliato la nostra esperta.



LA TENDENZA TOP DEL MOMENTO

La frangia a tendina, lunga o corta che sia, è il dettaglio che cambia il look. Detta anche curtain bangs, è il trucco di stile che incornicia il viso e dona subito movimento alla chioma. I due ciuffi morbidi che si aprono al centro allungano i lineamenti e ammorbidiscono fronti alte o visi rotondi, creando un effetto "sipario" naturale e sofisticato.

LUNGA O CORTA?

- **Lunga:** sfiora gli occhi o arriva poco sotto il sopracciglio, perfetta per chi ama uno stile bohémien o vintage. Dona morbidezza e si adatta a capelli lunghi o medi.
- **Corta:** ideale per visi ovali o leggermente allungati, aggiunge carattere e freschezza. Richiede tagli più frequenti e styling mirato, ma l'effetto è audace e dinamico.

STYLING SENZA ERRORI

- **Lisci o mossi:** usa il phon con il diffusore o la spazzola rotonda per aprire i ciuffi verso l'esterno.
- **Ricci:** asciuga all'aria le radici, poi definisci le lunghezze con le dita o con la spazzola piatta.
- **Per averla sempre perfetta:** uno shampoo secco ti aiuta a mantenere leggerezza e volume tra un lavaggio e l'altro.

TUTTA L'EFFICACIA DEL COLLAGENE VEGETALE PER RESTITUIRE ELASTICITÀ E TONO ALLA PELLE

COLLAGENE VEGETALE SIERO VISO ANTI-RUGHE LIFTANTE

Equilibra® Collagene Vegetale Siero Viso Anti-rughe Liftante è una leggerissima emulsione in gocce dal tocco vellutato. Il Blend di Collagene Vegetale, con l'aiuto degli ingredienti naturali contenuti in formula, aiuta a contrastare i segni di invecchiamento della pelle e dona un efficace effetto lifting. Ideale per il trattamento delle pelli mature che necessitano di maggior idratazione e nutrimento.



SENZA:

PETROLATI • PEG
OLI MINERALI
DELICATAMENTE PROFUMATO



96% DI INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE



DERMATOLOGICAMENTE
E CLINICAMENTE TESTATO



Vitamina C: antiossidante e illuminante, stimola la produzione del collagene.

Pro-vitamina B5: aiuta a controllare la pigmentazione della pelle e rafforza la barriera cutanea.

Collagene Vegetale: lo speciale Blend di Collagene Vegetale formato da Fitocollagene da Semi di Zucca, derivato da upcycling, unito all'azione del Collagen Amino Acids, di origine vegetale, promuove l'idratazione, l'elasticità e il tono cutaneo, rimpolpando la pelle.

equilibra®

Scopri la linea Collagene Vegetale Equilibra su www.equilibra.it

Collagene

VERITÀ, MITI e PROMESSE



È una proteina fondamentale per la compattezza cutanea, in che modo agisce? Ti spieghiamo come orientarti tra alternative vegetali e formule intelligenti

C'è stato un tempo in cui la parola "collagene" apparteneva ai manuali di anatomia. Al massimo, lo avevi letto in qualche brochure dei trattamenti in istituto mentre te ne stavi seduta in una sala d'attesa. Oggi invece è ovunque: sui packaging, nelle campagne pubblicitarie, nei trend social. È diventato un sinonimo di pelle "bella", tonica, piena. **Ma che cos'è davvero il collagene? Perché è così importante per il viso (e non solo)?** E soprattutto: cosa intendiamo quando leggiamo "collagene vegetale" sulle etichette? La buona notizia è che non serve essere chimiche cosmetologhe per capire l'essenziale.

LA STRUTTURA INVISIBILE CHE... TI TIENE SU!

Partiamo da qui: il collagene è una proteina strutturale. In parole semplici, è uno dei "mattoni" principali che danno compattezza e sostegno alla pelle affinché resti compatta e resistente. Insieme all'elastina e all'acido ialuronico **contribuisce a mantenere il tessuto cutaneo tonico, elastico e ben idratato**. Insomma, quella qualità che spesso descriviamo con una parola semplice: "tono". Quando il collagene è ben presente, la pelle appare più densa e le linee sottili sono meno

evidenti. Quando invece diminuisce, la pelle tende a perdere compattezza e la superficie inizia a raccontare quello che accade sotto: cedimenti, rughe più marcate, una sensazione generale di "svuotamento". Il problema è che la produzione naturale di collagene diminuisce progressivamente con l'età. Già dopo i 25-30 anni il processo rallenta, e con il tempo entrano in gioco anche altri fattori: esposizione solare, fumo, dieta povera di nutrienti, stress e sonno insufficiente. Il risultato? La pelle non dimentica nulla, e prima o poi presenta il conto: inizia a perdere densità e la "trama" appare più fragile.

NELLE CREME FUNZIONA DAVVERO?

Non vogliamo mentirti: se applichi collagene sul viso, non lo stai "rimettendo dentro" la pelle! La verità è che è una molecola grande e **non riesce a raggiungere facilmente il derma**, dove si trova il collagene naturale. Quindi no: una crema al collagene non può ricostruire dall'esterno l'impalcatura interna come se fosse un'iniezione o un trattamento medico. Ma sarebbe un errore pensare che non serva, tutt'altro! Il collagene nei cosmetici è un ottimo ingrediente funzionale, soprat-

tutto nelle creme idratanti, perché lavora in superficie con un effetto molto concreto: trattiene acqua, riduce la perdita di idratazione, rende la pelle più liscia al tatto e più “distesa” alla vista agendo da supporto elasticizzante, soprattutto in pelli secche e mature. In altre parole, migliora l'aspetto del viso.

VEGETALE... CIOÈ?

Oggi sempre più spesso i prodotti cosmetici presentano tra gli ingredienti il collagene vegetale. Ma cos'è, davvero? Il collagene, biologicamente parlando, è di origine animale: è presente nei tessuti connettivi. Per questo, tecnicamente, il “collagene vegetale” non esiste come collagene identico a quello umano. Quando lo trovi scritto in etichetta, di solito indica prodotti che contengono alternative vegetali o ingredienti (spesso a base di alghe o lieviti) con proprietà elasticizzanti e tonificanti per un effetto lifting che **mimano gli effetti del collagene o ne stimolano la produzione naturale**. Insomma, si tratta di formulazioni che puntano a dare un effetto rimpolpante e tensore senza usare collagene di origine animale. Il successo del collagene vegetale nelle creme idratanti è legato a un'esigenza molto moderna: ottenere risultati visibili senza irritare la pelle e senza appesantire. Queste creme sono spesso formulate proprio in questa direzione. Ti danno idratazione immediata, migliorano l'aspetto della grana cutanea, rendono la pelle più uniforme e luminosa. E soprattutto lavorano bene su un problema sottovalutato: la disidratazione cronica, quella

Rende la pelle più compatta,
uniforme e luminosa

che non sempre si manifesta con pelle secca, ma con pelle spenta, che tira, e che si segna più facilmente. Hai presente quando ti guardi allo specchio e pensi: “Sembro stanca”? Ecco, lì una buona crema idratante “collagen-like” può essere una risposta sensata.

IL PRODOTTO PIÙ EFFICACE

Affinché il prodotto che scegli sia davvero efficace, il consiglio è di **comprare una formula ben costruita**. In una crema che punta a migliorare idratazione e compattezza, di solito accanto al collagene vegetale trovi ingredienti capaci di lavorare in sinergia. L'acido ialuronico è tra i più importanti, perché sostiene l'idratazione e l'effetto rimpolpante. La glicerina è un classico che non tradisce mai: semplice, efficace, spesso sottovalutato. Ceramidi e lipidi riparatori sono fondamentali se la pelle tende a essere fragile o reattiva, perché senza una barriera cutanea

in forma nessun attivo può dare il meglio. E poi c'è la vitamina C: non solo illumina, ma è un ingrediente chiave nei processi che sostengono la sintesi di collagene. Infine, i peptidi, spesso presenti nelle formule più evolute: non sono “miracolosi”, ma nel tempo aiutano a migliorare l'aspetto di tonicità e compattezza.



Ma quanto ci mette?

Con una buona crema idratante al collagene vegetale i primi cambiamenti sono spesso rapidi: pelle più morbida, più luminosa, meno ruvida. In una o due settimane puoi notare un viso più “pieno” visivamente, soprattutto se prima eri in una fase di disidratazione. Per i miglioramenti più strutturati serve più tempo: uno o due mesi.

LA ROUTINE CHE DÀ RISULTATI

La regola è una sola: costanza. La pelle non va coccolata con entusiasmo il lunedì e dimenticata completamente il giovedì. Per un viso bello e sano, ragiona per continuità!

Al mattino la crema al collagene vegetale funziona benissimo, ma ha un compagno imprescindibile: la protezione solare. I raggi UV sono il primo fattore di degradazione del collagene.

La sera, dopo la detersione, applicare la crema con calma aiuta la pelle a trattenere acqua e a ridurre quella sensazione di pelle “stressata” che spesso si accentua in inverno o nei periodi di stanchezza.

Non dimenticare il massaggio viso. Due minuti al giorno, senza ossessione, migliorano microcircolo e tono. E se mentre applichi la crema ti concedi quel piccolo rituale, la pelle lo capisce. E tu ne benefici.



Il legame con la figura paterna plasma la nostra autostima e, anche da adulte, continua a influenzare il modo in cui viviamo le relazioni e affrontiamo le sfide



“Rappresenta la sicurezza”

L'IMPORTANZA DEL PADRE,

un'eredità che ci guida nel mondo

Ci sono giorni in cui, quasi senza accorgercene, seguiamo una bussola invisibile: è quella che ci ha consegnato nostro padre. **Un insieme di sicurezze, timori, modi di reagire e aspettative che ci portiamo dietro come un bagaglio:** un'eredità profonda che influenza il modo in cui affrontiamo, ad esempio, un colloquio di lavoro o cerchiamo protezione in un partner. Capire cosa c'è dentro questo bagaglio è il primo passo per trasformare un'eredità ricevuta in una scelta consapevole, distinguendo ciò che ci appesantisce da ciò che ci dà forza.

INCORAGGIANTE O CRITICO?

«Il padre rappresenta le prime esperienze di autorità e di sicurezza nel mondo», spiega la dottoressa Fulvia Tramontano. «Da adulti questo si riflette sull'autostima e sul rapporto che riusciamo a instaurare con le figure di potere. Padri presenti e incoraggianti favoriscono, tra vari altri fattori, la fi-

ducia e l'autonomia. Se al contrario è stato troppo critico, distante o, peggio, imprevedibile, può lasciare diffidenza, difficoltà a fidarsi, bisogno di approvazione». Tutto questo non va letto come un insieme di schemi rigidi o di sentenze definitive, la psiche, infatti, è molto più complessa e flessibile di quanto immaginiamo: «Naturalmente, come accade per ogni dinamica

psichica, è sempre possibile acquisire consapevolezza di questi modelli per poi integrarli e migliorarli», precisa la psicoterapeuta. Il primo passo fondamentale è però riconoscere che quell'impronta esiste e che **continua a influenzare le nostre relazioni, il modo in cui affrontiamo le sfide e anche il tono che usiamo con noi stesse** quando siamo sole.

I MESSAGGI SILENZIOSI

Quello che i padri ci insegnano, raramente passa attraverso discorsi o lezioni: «In realtà conta più il loro comportamento implicito. Cosa fanno, come si regolano in campo emotivo, come affrontano le difficoltà», sottolinea la dott.ssa Tramontano. «I figli osservano e imparano, più che dai comportamenti espliciti». Un padre che affronta gli imprevisti con calma trasmette l'idea che il mondo sia affrontabile, mentre uno che si chiude di fronte alle emozioni insegna che i sentimenti vanno nascosti. «Il padre trasmette uno dei possibili modi di stare al mon-

do: se la realtà che ci circonda è vista come una minaccia o come un'opportunità, se l'affetto si deve guadagnare o si riceve a prescindere. **Questi modelli inconsci segnano i profili delle relazioni che sapremo costruire**, sia con le persone che con le situazioni». Sono lezioni che penetrano in profondità e diventano parte del nostro modo di essere, spesso senza che ne siamo consapevoli.

ANCHE IN UN VUOTO SI PUÒ CELARE UN INSEGNAMENTO

E se quella figura è mancata del tutto o è stata troppo distante per lasciare un ricordo sereno? Anche in un vuoto si può trovare un insegnamento, per quanto il percorso sia più faticoso. «È molto più complicato e richiede un lavoro interiore, un'esplorazione dei propri vissuti profondi, conoscersi meglio nelle proprie paure e incertezze», ammette la psicologa. «Tut-

tavia si possono sviluppare risorse autonome, capacità di cavarsela da soli, e può anche insegnare che tipo di adulto si vorrà diventare». La chiave per rinascere sta nel non restare prigionieri di ciò che non abbiamo avuto. «Importantissimo è smettere di cercare dentro il passato ciò che è mancato. Quella storia passata è una base da cui partire per scegliere in modo più consapevole, con la volontà di tirarsi fuori da ingorghi psichici non più utili», conferma la psicoterapeuta.

LE FERITE PIÙ COMUNI E COME SI MANIFESTANO

Alcune "impronte" paterne tendono a ripetersi con maggiore frequenza nella vita adulta. «Il padre rappresenta la sicurezza soprattutto, da cui sviluppiamo fiducia e autostima», chiarisce la dottoressa Tramontano. «**Ne verrà influenzato il tipo di rapporto che avremo con l'autorità**: dal seguirla in modo acritico al rifiutarla a prescindere da tutto, due estremi tra cui nasce un sano riconoscimento di sé, dei propri limiti». Una donna cresciuta con un padre autoritario potrebbe trovarsi, da adulta, in un conflitto perenne con capi o istituzioni. Viceversa, chi ha avuto un padre fragile o assente potrebbe trascorrere la vita cercando figure forti a cui appoggiarsi, oppure corazzarsi dietro un'autosufficienza estrema che non permette a nessuno di avvicinarsi: strategie che ci hanno protette da bambine, ma che oggi rischiano di diventare gabbie strette.

RIELABORARE SENZA COLPEVOLIZZARE

Come trasformare, allora, questa eredità senza cadere nel rancore o, al contrario, nell'idealizzazione? «Ogni padre è una persona e insieme è un "ruolo paterno"», osserva la psicoterapeuta. «Dobbiamo tenere presente che **il padre è umano: come tutti, ha i suoi limiti** e il ruolo interiorizzato nei figli può nutrirsi di fantasie, reattività, cecità emotiva». I padri lasciano il segno, è un fatto inevitabile della vita: ma riconoscere questi schemi è il primo passo per decidere cosa tenere nel nostro "bagaglio" e cosa lasciar andare. Non c'è bisogno di giudicare un uomo imperfetto, è invece utile capire cosa di lui portiamo con noi per scegliere, finalmente, chi vogliamo diventare.

"I FIGLI OSSERVANO E IMPARANO"



5 CONSIGLI DELLA NOSTRA ESPERTA PER CAPIRE COSA PORTI CON TE

1. **Osserva il tuo rapporto con l'autorità.** A scuola, al lavoro, o con qualcuno che rappresenta un ruolo autorevole: sei sottomessa, in rifiuto continuo o in sfida costante? Da qui puoi capire molto.
2. **Ascolta il tuo dialogo interiore.** Ti incoraggi o ti critichi? La risposta ti dice cosa hai interiorizzato.
3. **Nota i comportamenti che si ripetono.** Alcuni schemi positivi e negativi si ripresentano in varie relazioni e negli anni. Potrebbero essere un residuo del rapporto paterno fin da piccoli.
4. **Non cercare negli altri la soluzione.** Le cose che non vanno in te non si risolvono attraverso gli altri. Osserva e scegli i passi successivi che ti faranno bene.
5. **Scegli cosa tenere e cosa lasciare.** L'eredità emotiva del padre lascia aspetti buoni e meno buoni. Possiamo trattenere ciò che è utile e trasformare ciò che limita. O lasciarlo andare.

BARBARA RONCHI

Lontana da ogni scorciatoia

Dal suo ruolo centrale in *Familia*, l'attrice romana emerge come una delle interpreti più autorevoli del cinema italiano



Si terranno nella notte tra il 15 e il 16 marzo gli Oscar 2026. L'Italia, purtroppo, non ha film candidati nella categoria principale del Miglior Film Internazionale, ma ci siamo andati molto vicini. Sebbene *Familia* di Francesco Costabile fosse stato designato ufficialmente dall'ANICA lo scorso settembre 2025 come rappresentante nazionale, il film è stato escluso dalla shortlist dei 15 semifinalisti. Tanto è bastato, però, ad accendere i riflettori sulla pellicola... e sulla sua protagonista. Barbara Ronchi è entrata in *Familia* in punta di piedi, come fa spesso. Il film di Costabile, presentato all'81ª Mostra del Cinema di Venezia, la mette al centro di una storia durissima: è Licia, una madre che cerca di proteggere i figli dalla violenza domestica del marito, interpretato da Francesco Di Leva. *Familia*, tratto dal libro *Non sarà sempre così* di Luigi Celeste, racconta una vicenda reale segnata da abusi, paura e tentativi di rinascita. Ronchi è riuscita a reggere il peso emotivo del racconto: **nel suo personaggio, evidenziano gli esperti di critica cinematografica, "il dolore non è mai esibito, la forza non è mai dichiarata"**. È una donna isolata, senza una rete familiare o amicale, schiacciata a lungo dal senso di colpa per aver "diviso" la famiglia e incapace, per anni, di allontanare davvero il marito violento. Un personaggio che mette a fuoco uno dei nodi centrali del film: le cicatrici invisibili della violenza.





L'attrice all'81esima Mostra internazionale d'arte cinematografica di Venezia.

“ IN UN FILM NON SCELGO IL RUOLO, MA LA STORIA ”

GLI ESORDI

La pellicola l'ha messa in luce, ma Barbara Ronchi non è un volto esplosivo all'improvviso. **Il suo percorso è lungo, stratificato, costruito nel tempo.** Nata a Roma nel 1982, si è formata all'Accademia Nazionale d'Arte Drammatica Silvio d'Amico, una scuola che le ha lasciato un'impronta precisa: rigore, attenzione al testo, centralità del corpo e della voce, rifiuto di qualsiasi scorciatoia espressiva. Il teatro è stato il suo primo terreno di lavoro e resta, negli anni, una pre-

senza costante, anche quando il cinema e la televisione hanno iniziato a occupare sempre più spazio. Ronchi, dunque, è arrivata sullo schermo con la pazienza di chi ha voluto costruire una credibilità passo dopo passo, senza correre, né bruciare le tappe: «Io mi considero una maratoneta – ha detto – non ho fatto film da centometrista». Il cinema d'autore è stato il primo a intercettarla: «In realtà pensavo che la mia strada sarebbe stata il teatro... Invece ho incontrato Bellocchio: durante uno spettacolo la casting venne a vedermi e mi chiamò per

i provini... E lì mi sono innamorata del cinema». Ha, così, lavorato con Marco Bellocchio, con i fratelli Taviani, è entrata nell'universo di Alice Rohrwacher, che l'ha diretta in *Corpo celeste* e poi in *Lazzaro felice*. Sono ruoli spesso defilati, ma mai di solo ornamento: **i suoi personaggi sono rimasti impressi nella memoria dello spettatore.** Ronchi è diventata così uno di quei volti “affidabili” del cinema italiano, capace di sostenere storie complesse e di muoversi con naturalezza tra registri diversi. Non ha mai cercato la centralità a tutti i costi... e proprio per questo alla fine l'ha conquistata!

IL SUCCESSO

La popolarità vera, quella trasversale, è arrivata invece con la televisione. In *Imma Tataranni – Sostituto procuratore* ha prestato il volto a Diana De Santis, cancelliera ironica, leale, spesso controcampo emotivo della protagonista. È un personaggio che il pubblico ama perché riconoscibile, concreto, mai caricaturale. Sul piccolo schermo, Ronchi ha dimostrato una qualità non scontata: è riuscita a essere credibile in un prodotto popolare senza perdere spessore. Il successo della serie non l'ha però intrappolata in un ruolo fisso. Parallelamente, infatti, ha continuato a lavorare nel cinema, **alternando film indipendenti e produzioni più strutturate,** sempre con una coerenza di base, ben evidente nelle sue scelte professionali. «Nel lavoro scelgo di fare un film non per il ruolo ma per la storia: se la storia mi piace e penso di poter essere un ingranaggio perché possa essere raccontata, allora mi unisco. Non potrei mai fare un film solo perché un ruolo è bello», ha detto. Negli ultimi anni, poi, la sua carriera ha avuto una bella accelerazione: sono arrivati riconoscimenti, premi, ruoli da protagonista, il tutto a confermare una maturità interpretativa piena. Dagli addetti ai lavori, Barbara Ronchi è stata spesso definita “attrice del presente”, espressione che dice molto del suo modo di stare sulla scena, con un'attenzione costante alla realtà sociale e alle sue contraddizioni. Le sue donne sono madri, lavoratrici, figure marginali o centrali, ma sempre attraversate da conflitti concreti. Anche quando il contesto è narrativo o simbolico, il suo lavoro resta ancorato a una verità quotidiana.



Barbara Ronchi (43) si è aggiudicata due Nastri d'argento e tre Ciak d'oro.

LA VITA PRIVATA

Sul piano personale, Barbara Ronchi mantiene un profilo basso. È riservata, poco incline all'esposizione mediatica, distante dall'idea di attrice-diva. Ha raccontato più volte un'infanzia normale, senza un'educazione artistica programmata, e un

avvicinamento alla recitazione nato nel tempo, attraverso lo studio e la pratica più che attraverso l'istinto. Anche se ha ammesso: «Ho sempre voluto fare questo lavoro già da quando ero bambina, però mi vergognavo a dirlo... Sono arrivata in Accademia che ero la più grande della classe, perché

avevo 24 anni».

Anche nella vita privata la linea è la stessa: **cerca di proteggere la sua intimità senza svelare mai troppo**. Ma di una cosa è certa: non metterebbe mai la carriera davanti alla vita vera: «Io non vivo per il lavoro, vivo per vivere... Viaggiare o leggere un libro è nutrire il mio

lavoro quanto fare un film». Ha infatti confessato: «Ho attraversato momenti bui, da cui ho capito che dovevo risollevarmi. Mi sentivo sbagliata: il lavoro non andava come speravo, arrivavo vicina al traguardo e non lo tagliavo mai. Ho anche pensato di mollare a un certo punto».



CURIOSITÀ

- È nata il 22 giugno 1982 a Roma sotto il segno zodiacale del Cancro.
- È alta 168 cm.
- Prima di dedicarsi interamente alla recitazione, si è laureata in Scienze storiche e archeologiche presso l'Università La Sapienza di Roma.
- Non ama i tatuaggi.
- È particolarmente legata al film *Fai bei sogni* (2016) di Marco Bellocchio, che ha descritto come una sorta di "educazione sentimentale al cinema".
- Ha espresso grande ammirazione e stima per Gigi Proietti, con cui ha avuto l'onore di recitare nel film *Io sono Babbo Natale*.

AFFARI DI CUORE

È legata sentimentalmente all'attore Alessandro Tedeschi. I due si sono conosciuti oltre dieci anni fa a teatro: «Ci siamo conosciuti durante uno spettacolo teatrale in cui interpretavamo due vecchietti. Ho già visto come sarà un domani: bellissimo anche da anziano», ha affermato. Nel 2018 sono diventati genitori di un bambino di nome Giovanni.

LA MATERNITÀ

E poi? «Un giorno mi sono svegliata e ho detto: non è colpa mia. Poco dopo è nato mio figlio ed è cambiato tutto: lui è diventato la mia priorità, ho messo via il dolore e le soddisfazioni hanno cominciato ad arrivare». **Il tema della maternità**

attraversa spesso il suo lavoro come esperienza concreta, fatta di responsabilità, paura, resistenza. Proprio ciò che vive a telecamere spente: «La maternità mi ha diviso in due: qualcosa si è potenziato e, insieme, avverto una maggiore fragilità... Quando, con grande fatica, mi stacco da mio fi-

glio, è come se mi commuovessi più facilmente», ha confidato. Questa coerenza tra persona e personaggio è uno degli elementi che rendono Ronchi così amata. Non interpreta mai figure "forti" in senso retorico, ma donne che resistono, che tengono duro, che restano in piedi anche quando sem-

brano cedere. E in *Famiglia* questa cifra emerge con chiarezza: la sua Licia non è un'eroina, non è una vittima ideale, è una donna piena di contraddizioni, che sbaglia, che ha paura, che resta troppo a lungo. Ma è una donna che c'è, e Ronchi la restituisce allo spettatore senza giudicarla.

BIPOINT



EXTREME REPAIR

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

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

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

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



Scelte, radici e canzoni che nascono dalla vita

Il ritratto di un cantautore che ha fatto della sincerità e della leggerezza la propria cifra. Nel suo percorso, musica e dimensione privata si intrecciano naturalmente, senza mai sovrapporsi

Il Festival di Sanremo è ormai alle spalle. Le luci dell'Ariston si sono spente, i riflettori si sono spostati altrove, e Tommaso Paradiso può finalmente guardare alla sua partecipazione con un po' di distacco. L'ex frontman dei Thegiornalisti, da cui si è separato nel 2019, ha portato sul palco *I Romantici*, inserendosi in un'edizione piena di generi diversi e artisti di tutte le età. Paradiso non ha vissuto la gara come un traguardo, né come una competizione, ma come una tappa naturale del suo percorso: «Non ho mai vissuto Sanremo come un'ossessione. Ci sono arrivato quando ho sentito che era il momento giusto». Il brano scelto non è frutto di strategie di mercato: **è una canzone nata di getto, dalla voglia di raccontare qualcosa di vero.** «Mi ha fatto pensare che fosse la canzone giusta per Sanremo il fatto che sia una delle più sincere che abbia mai scritto: l'ho scritta di getto e parla di cose vere». I suoi brani, del resto, raccontano spesso il quotidiano, le relazioni e piccoli dettagli di vita vissuta: «Scrivo sempre partendo da cose molto concrete, perché è lì che mi riconosco», ha affermato. Sanremo, così, non è stato un palco

da conquistare a tutti i costi, ma un osservatorio privilegiato per guardare a se stessi e al proprio percorso. «Lo vivo come uno spartiacque, come se mettessi una prima grande pietra miliare», aveva detto alla vigilia della kermesse. Un percorso scandito da scelte discografiche e uscite attese. Pochi mesi prima del Festival, ad esempio, Tommaso aveva pubblicato *Casa Paradiso*, il suo terzo album da solista. Dieci canzoni pensate come stanze di una casa immaginaria, popolate da ricordi, affetti e immagini di vita quotidiana. «È un disco che parla di casa non come posto fisico, ma come sensazione di sicurezza», ha raccontato. L'album non segna rivoluzioni stilistiche, ma perfeziona la poetica che lo accompagna da anni: **testi diretti, immagini riconoscibili, storie di persone comuni** che parlano a tutti. Anticipato dai singoli *Lasciamene un po'* e *Forse*, il disco è un mix in cui ogni brano è uno spazio narrativo distinto ma collegato al tutto, come stanze, appunto, che raccontano chi è oggi Paradiso, sia come artista che come persona. Da questa prospettiva, l'album e Sanremo dialogano tra loro: da una parte la casa come rifugio privato, dall'altra il palco come spazio pubblico in cui confrontarsi con emozioni universali.

I PRIMI SOGNI

In fondo, dietro l'artista c'è l'uomo. E l'uomo è profondamente radicato nelle proprie origini. **Roma è stata per Tommaso Paradiso molto più di una città natale:** è stata una fonte continua di ispirazione, con i suoi vicoli, i tramonti sui tetti e le piazze che conservano memoria di infanzie e amicizie. È qui che Paradiso ha costruito i primi ricordi musicali e i legami più duraturi, tra le strade del quartiere e le giornate spese a guardare la città con occhi curiosi. Ma se Roma è il palcoscenico delle sue radici, è la madre a essere il vero centro della sua vita. Lo ha cresciuto da sola e ha trasmesso a Tommaso una forza discreta e un senso di responsabilità precoce: «Mia madre mi ha cresciuto da sola. Mio padre? Non l'ho voluto conoscere. Ho voluto proteggere e non offendere i sacrifici di mia madre... e mi sono voluto proteggere anche io». Non c'è rancore nelle sue parole, solo riconoscenza. «Mio papà per me non c'è mai stato – ha detto ancora – Ma devo dire che mia madre Nazzaria ha saputo sviluppare entrambi i ruoli, perché con me è stata da un lato dolce e gentile, dall'altro mi ha bastonato. Era bastone e carota, è stata anche molto severa con me. E sono cresciuto con rispetto ed educazione. Devo dirle grazie». La scelta di non cercare il padre, quindi, non

“ ROMA È LA SUA FONTE CONTINUA DI ISPIRAZIONE ”

è stata una rinuncia, ma un gesto di rispetto. Il papà Tommaso l'ha visto solo tramite videocassetta, e qualche tempo fa è riapparso con un commento sotto una sua foto sui social, commento al quale il cantante non ha mai risposto. A volte, però, gli capita di sognarlo: «Anche se non l'ho conosciuto e con me e con mia madre, prima di eclissarsi, è stato soltanto per pochi mesi, nei sogni mi è sempre apparso come una figura positiva. Era bello, accogliente e gli volevo bene». Roma e sua madre sono radici, ma sono anche teatro

dei sogni di un bambino che cresce tra musica e libri. Tommaso ricorda le giornate passate a scrivere testi e a suonare con gli amici, senza pensare troppo al successo. «Le prime volte che suonavo in camera mia pensavo solo a divertirmi, non a diventare famoso», ha raccontato. Questi anni formativi hanno segnato il suo modo di vivere il palco: senza ansia,

ma con il desiderio di condividere qualcosa di autentico. Ed è per questo che ha detto: «Non rimpiango le serate spese per inseguire il mio sogno anche se quelle esibizioni andavano spesso a pu**ane, perché chi mangiava pretendeva di non essere disturbato, a nessuno importava nulla di noi e al ritorno a stento ci bastavano i soldi per la benzina». Oggi, dopo tanti sacrifici e gli alti e bassi del mestiere, «vedere che quella storia ha dato qualche frutto mi fa godere. Quando ci

TOUR PALASPORT 2026

Per presentare il nuovo album, Tommaso Paradiso tornerà dal vivo con un tour nei principali palazzetti. Di seguito le date principali confermate:

- **Roma:** 18 e 19 aprile 2026 – Palazzo dello Sport
- **Milano:** 22 aprile 2026 – Unipol Forum
- **Torino:** 23 aprile 2026 – Inalpi Arena
- **Bologna:** 25 aprile 2026 – Unipol Arena
- **Padova:** 26 aprile 2026 – Kioene Arena
- **Firenze:** 28 aprile 2026 – Mandela Forum
- **Napoli:** 30 aprile 2026 – Palapartenope

Ex frontman dei Thegiornalisti, Tommaso Paradiso (42) ha abbandonato il gruppo e intrapreso la carriera da solista nel 2019.



ripenso la riscriverei esattamente nello stesso modo e sono contento sia andata così». Gli alti e bassi, dicevamo: il primo disco pubblicato nel 2011 fu un successo, ma il secondo fu, come dice lo stesso Paradiso, «un flop memorabile. Non piace alla critica, non piace al pubblico e forse alla fine non piace neanche a noi». **Anziché mollare tutto, però, Tommaso ha deciso di reagire... continuando a scrivere canzoni** e il resto è storia. Il successo è arrivato e ancora oggi all'artista non importa nulla dei riconoscimenti: ciò che conta è l'apprezzamento del pubblico. «I dischi d'oro – ha confessato – non sono attaccati alla parete, ma accanto alla cuccia del cane».



CURIOSITÀ

- Ha scoperto di amare la musica a 11 anni, ascoltando gli Oasis.
- Ha una grande passione per i viaggi.
- Possiede un cane, un bracco tedesco di nome Ugo.
- È un grande appassionato di cinema.
- Adora il vino.
- È nato a Roma, nel quartiere Prati.
- È affascinato dallo spazio, dai misteri del cosmo e dai buchi neri.
- Ama il calcio e tifa Lazio.
- È anche regista: ha diretto il suo film d'esordio intitolato *Sulle nuvole*.

“ADESSO È LA FIGLIA ANNA IL SUO 'CENTRO GRAVITAZIONALE'”

L'INTIMITÀ TRA CANZONI E VITA PRIVATA

Questa leggerezza con cui vive la musica si traduce in canzoni al tempo stesso intime ma accessibili, dirette ma mai banali. **Le canzoni di Paradiso diventano specchio della vita privata**, piccoli frammenti di intimità condivisi con chi ascolta. L'ex frontman dei Thegiornalisti ha imparato a vivere la leggerezza come una scelta consapevole. La compagna Carolina è parte di questo equilibrio: «Ho voluto preservare una leggerezza che possiedo, che insieme a Carolina, la ragazza con cui sto da anni, considero la mia più grande fortuna e che nella vita mi ha aiutato tantissime volte. L'ho conquistata piano piano quella leggerezza, non è che sia arrivata così, senza sforzi». La leggerezza, insomma, è anche protezione, è modo di salvaguardare se stessi senza rinunciare alla sincerità. A proposito di Carolina (Sansoni, un'imprenditri-

ce romana classe 1989 ndr), i due sono legati dal 2017, anno in cui si sono conosciuti durante una partita di calcio. Tommaso l'ha spesso definita la sua “musa” e il suo “stabilizzatore d'umore”, dedicandole diverse canzoni, tra cui la celebre *Questa nostra stupida canzone d'amore*. Nell'aprile 2025 la coppia ha messo al mondo la piccola Anna. Il cantautore ha vissuto la paternità come un momento “salvifico” e ha riflettuto sul fatto di essere diventato padre pur essendo cresciuto senza la presenza del suo. «Il fatto che sarei diventato padre è stata la notizia che aspettavo da una vita – ha detto – Per quanto riguarda la paternità, a parte il fatto che ho una donna vicino, Carolina, che è fantastica con la bimba, mi sta uscendo molto naturale. E come se l'avessi sempre avuto insito nel mio DNA». Tommaso ha dichiarato che la figlia Anna è ora il suo “centro gravitazionale” e che la sua presenza influenzerà sicuramente i suoi lavori futuri.

Gillette

30

FINO A
RASATURE
PER LAMETTA

OGNI BOMBER LO SA



Il jeans torna al centro del guardaroba con nuove proporzioni e abbinamenti raffinati

Il jeans, tessuto trasversale e rivoluzionario per eccellenza, si riconferma un must have anche per questa primavera. Sebbene ogni indumento e accessorio foderati in jeans siano un deciso "sì!" per il tuo armadio, vediamo **quali sono i cinque capi che devi avere assolutamente** per creare look easy ed eleganti allo stesso tempo.

Primavera in denim

UN WIDE LEG PER DUE STILI

Il jeans denominato wide leg ha la caratteristica di essere **facilmente adattabile a ogni stile e silhouette**. Il modello a gamba ampia e dritta slancia infatti la figura se indossato con un tacco alto, come questo proposto da Diesel, ma è perfetto anche con le sneaker per essere comoda ma sempre super alla moda!



B



A



C

- A: Jeans wide leg in blu scuro e maxi risvolto finale. www.guess.com
 B: Giacca in jeans scuro e inserti ricamati. www.desigual.com
 C: Camicia oversize celeste. www.next.com
 D: Borsa in jeans con maxi fibbie. www.desigual.com
 E: Foulard in seta con disegni. www.louisvuitton.com
 F: Open toe in denim e tacco alto. www.diesel.com
 G: Cappello con visiera. www.neweracap.eu
 H: Sneaker con strass. www.adidas.com

LOOK ①

LOOK ②



E

F



D

G



H



LA VERSATILITÀ DEL GIUBBINO E DEGLI ACCESSORI

Insostituibile alleato in primavera, **il giubbino in jeans non passerà mai di moda** sia nel lavaggio dark blue scuro che in quello più chiaro e fresco. Qualsiasi sia lo stile che indossi, questa giacca si adatterà perfettamente. Puoi indossarlo insieme alla gonna in jeans blu scuro con accessori della stessa tonalità, oppure abbinato a pantaloni in jeans chiaro e fresco top crop floreale.



extra



Giubbino in denim
chiaro.
www.pepejeans.com



LOOK ①

LOOK 1

A/B: Giacca cropped in dark blue e gonna aderente. www.guess.com
C: Borsa in jeans con bordo marrone. www.ralphlauren.com
D: Slingback in denim con dettagli dorati. www.coccinelle.com

LOOK 2

E: Giacca strutturata con spalline e cinta in vita. www.only.com
F: Top corto con stampa floreale. www.pepejeans.com
G: Jeans avana a palazzo. www.levi.com
H: Scarpe a punta e cinturino posteriore. www.nerogiardini.com

LOOK ②



LA FEMMINILITÀ UNICA DEL VESTITO E DEI MODELLI A PALAZZO

Casual, fresco, perfetto per le belle giornate che stanno per arrivare, mantenendo alta la femminilità. Che sia aderente o ampio, scollato o con uno scamicciato con bottoni, **l'abito in denim non può mancare nel tuo guardaroba** così come non può non esserci il jeans a palazzo, a vita alta e gamba che scende sempre più ampia, fino a diventare quasi un vestito, elegante e femminile come nessun'altra tipologia di jeans.



DI GRANDE TENDENZA IN QUESTA STAGIONE

Baggy: taglio ampio, a "sacco" con cavallo basso. **Barrel:** ampio fino al ginocchio e poi stretto. **Mom fit:** comodissimi, a gamba dritta. **Wide leg:** aderenti sui fianchi, a gamba ampia, adatti a ogni look. **Flare:** a vita alta, stretti fino al ginocchio e più larghi dal polpaccio alla caviglia.



head & shoulders

NUOVO



INCONTRA STEFANO DE MARTINO

- 1 **Acquista 1 prodotto** e carica lo scontrino su www.hsincontrastefano.pgperite.it
- 2 In palio la partecipazione all'evento esclusivo con **STEFANO DE MARTINO**

Concorso "INCONTRA STEFANO CON HEAD&SHOULDERS" valido dal 01/07/25 al 10/04/26. Montepremi € 7.500,00. Conserva il documento d'acquisto (scontrino). Prodotti coinvolti e regolamento su www.hsincontrastefano.pgperite.it. I premi consistono in n°15 voucher viaggio del valore di 500€ per il meet&greet a Roma.

L'INTRAMONTABILE sensualità *del pizzo*

Raffinato e senza tempo, è un tessuto che impreziosisce ogni look. Dalle passerelle di primavera arrivano le ispirazioni per indossarlo con eleganza e personalità

GIOCO DI TRASPARENZE

Sinonimo di eleganza e raffinatezza, il pizzo è perfetto per le occasioni importanti e diventa un alleato prezioso quando si vuole catturare l'attenzione con discrezione. Il semi-trasparente gioca con l'effetto vedo/non vedo, **esaltato da tonalità intense come il nero e il bordeaux**. Un equilibrio tra romanticismo e suggestioni gotiche che regala carattere e sicurezza.

ABBINAMENTO 1



Collant con ricami come tatuati sulla pelle. www.wardrobe.nyc

Vestito per grandi occasioni in pizzo nero semitrasparente e gonna ampia. www.swing.com

Scarpe pump in pizzo e tacco vertiginoso. www.luijo.com



ABBINAMENTO 2



Abito completamente ricamato con ampie scollature in marrone. www.na-kd.com



Pochette con inserti in particolari. www.nextdirect.com

ABBINAMENTO 3



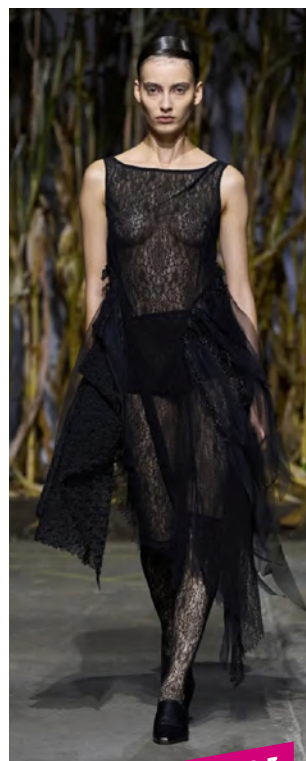
Top crop e gonna aderente in pizzo bordeaux. www.motivi.com



Scarpe con tacco rigorosamente in pizzo. www.aldo.com



Vestito leggero, svasato effetto nude. www.calliope.com



Sfilata Pauline Dujancourt S/S 2026

PREZIOSI DETTAGLI

Anche l'utilizzo di un singolo capo o di un accessorio impreziosito da ricami in questo tessuto può fare la differenza. I pantaloni in pizzo, abbinati a un blazer oversize tono su tono, regalano subito un'allure glamour; per look più easy, invece, via libera a leggings e maxi pullover rifiniti da un delicato bordo in pizzo. La gonna presentata nell'ultima collezione S/S 2026 di Valentino è aderente e leggera e, indossata sotto una camicia impalpabile in chiffon bianco con ricami a contrasto, esprime un'eleganza dal fascino rétro. In bianco e nero l'outfit è facile da replicare, ma funziona alla perfezione anche declinato in delicate tonalità pastello.

Camicetta leggera in chiffon e pizzo color panna. www.hm.com



Blazer strutturato in verde menta. www.only.com



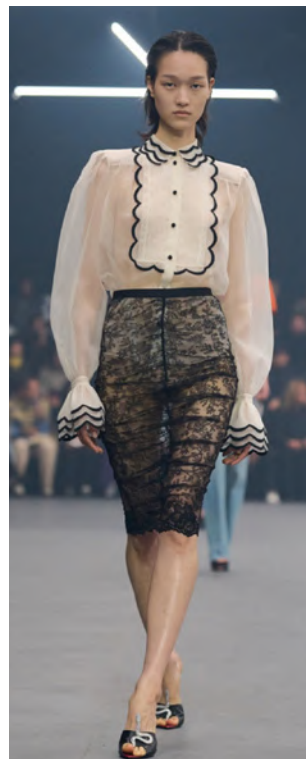
ABBINAMENTO 1



Slingback chiare. www.michaelkors.it



Gonna longuette con stampa floreale. www.richandroyal.com



Collezione Valentino S/S 2026



Blazer oversize marrone. www.na-kd.com

ABBINAMENTO 2



Pantaloni in pizzo e strass con culotte e semitrasparenze. www.pieces.com



Leggings neri aderenti. www.michaelkors.it

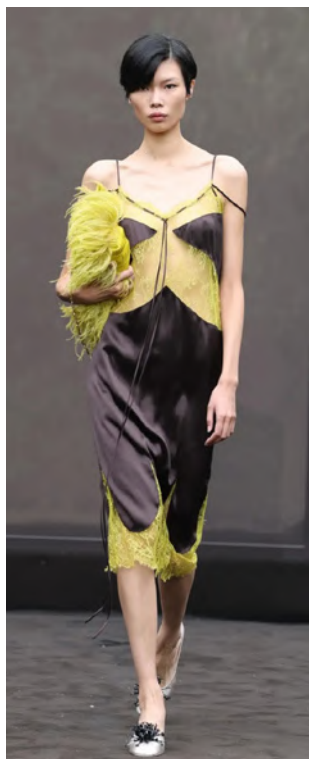


ABBINAMENTO 3

Maxi pullover grigio con inserti in pizzo. www.zara.com



Ballerine semitrasparenti nere con ricami. www.mango.com



Sfilata di Ferragamo S/S 2026

MIX AND MATCH CON IL SATIN

L'abbinamento vincente per eccellenza. Quando il pizzo incontra il satin lucido, **l'eleganza è immediata e impeccabile**. Oggi questo dialogo si fa più audace: destrutturato, riletto e declinato in versioni inaspettate ma di grande effetto. L'abito presentato nella sfilata Ferragamo S/S 2026 ne è la perfetta dimostrazione. Sinuoso, in versione midi, realizzato in luminoso satin nero e arricchito da inserti in pizzo trasparente verde acido. La raffinatezza di un tempo si trasforma così in un'estetica contemporanea e anticonvenzionale, capace di rompere gli schemi senza rinunciare allo stile.



Abito sottoveste in satin e pizzo marrone.
www.hm.com

Camicetta leggera in pizzo nero e collo alto.
www.yas.com



Minigonna marrone e nera con pois e pizzo sul bordo.
www.mango.com

ABBINAMENTO 1



Scarpe con pietre preziose sul dorso.
www.stevenmadden.com



Top leggero grigio e pizzo nero in trasparenza.
www.zara.com

ABBINAMENTO 2



Gonna midi aderente in satin e pizzo nero sul bordo.
www.vila.com

ABBINAMENTO 3



Blusa in satin destrutturata e drappeggiata in dark blue.
www.mango.com



Decolleté blu in pizzo.
www.next.com



Pantalone palazzo in pizzo dark blue.
www.allsaints.com

Nicky Fashion

BELLEZZA E QUALITÀ



I tovaglioli e la carta cucina Nicky Fashion sono perfetti per chi non rinuncia mai allo stile. Direttamente dalle passerelle, i nuovi decori portano la moda anche in cucina e a tavola. Ma non sono solo fashion: la carta cucina, con i suoi 3 veli, ti garantisce la massima assorbenza; i tovaglioli, già piegati, uniscono praticità e cura dei dettagli.



Smart Paper

www.nicky.eu



FESTA della DONNA

Gli oggetti che hanno cambiato il nostro destino

Non solo leggi e manifestazioni: l'emancipazione femminile è passata anche da invenzioni silenziose ma decisive

Non sono state solo le leggi, le piazze o i manifesti a cambiare la vita delle donne. A volte la rivoluzione è arrivata senza fare troppo rumore. La storia delle donne è passata anche da **piccoli oggetti che hanno portato grandi cambiamenti silenziosi**, aprendo la strada a battaglie più ampie. E se oggi puoi studiare, lavorare, fare sport o semplicemente scegliere come organizzare la tua giornata, lo devi anche a loro. Sciocchezze? Tutt'altro. Sono stati i primi, concreti passi verso l'emancipazione. E nella Festa della Donna, non possiamo che dire grazie a chi li ha inventati per permetterci di essere davvero più libere.



LA LAVATRICE

Prima dell'arrivo della lavatrice, **il bucato era un lavoro fisico estenuante**. Ore piegate sui mastelli, panni da strizzare a mano. Un'intera giornata, a volte due, dedicata solo a quello: era tempo sottratto a tutto il resto. Quando tra gli anni '40 e '60 la lavatrice automatica è entrata nelle case, qualcosa di profondo è cambiato. Non ha eliminato il lavoro domestico, ancora destinato totalmente alle donne, ma di certo lo ha alleggerito molto. Alle donne non restava che caricare il bucato, avviare il lavaggio... e nel frattempo dedicarsi ad altro. È per questo che gli storici dell'economia domestica parlano di "liberazione del tempo". La lavatrice non ha fatto la rivoluzione femminista, certo, ma ha creato le condizioni materiali perché fosse possibile.



IL REGGISENO SPORTIVO

Nel 1977, tre donne americane, Lisa Lindahl, Hinda Miller e Polly Smith, hanno cucito insieme due sospensori maschili per creare il primo prototipo di reggiseno sportivo, il celebre "Jogbra". Un esperimento artigianale che ha avuto conseguenze enormi. Fino ad allora, fare sport ad alta intensità significava dolore, disagio, sguardi giudicanti. Il corpo femminile, infatti, non era considerato per la performance atletica. Il reggiseno sportivo, invece, ha cambiato tutto: ti permette di correre senza tenerli il petto con le braccia, di saltare senza vergogna. È un indumento tecnico, ma anche simbolico poiché **riconosce il diritto delle donne al movimento**, alla competizione, alla fatica scelta. Oggi lo dai per scontato. Ma prova a immaginare cosa significhi, per una ragazza degli anni '70, poter partecipare a una maratona senza sentirsi fuori posto.



L'AMBIVALENZA DEL PROGRESSO

Oggi siamo davvero libere? No, perché il maschilismo è difficile da scardinare. E infatti una cucina super accessoriata pensata per facilitarci il lavoro, al tempo stesso ha alzato lo standard della "brava padrona di casa", lo smartphone ti rende sempre reperibile elevando il multitasking a virtù femminile (no, non lo è). Ogni innovazione porta con sé un'ambivalenza. Ti fa risparmiare tempo, ma può anche riempirlo di nuove richieste. Ti offre autonomia, ma può generare pressioni diverse. La domanda, allora, è questa: cosa fai tu del tempo che la tecnologia ti restituisce?



LA PILLOLA ANTICONCEZIONALE

Quando negli anni '60 si è diffusa la pillola anticoncezionale, il cambiamento non ha riguardato solo la sessualità, ma la pianificazione del futuro. Per la prima volta, milioni di donne hanno potuto separare con una certa sicurezza la sessualità dalla maternità. Questo ha significato poter dire: adesso studio, poi lavorerò, forse avrò un figlio più avanti. **Ha significato riscrivere il calendario della propria vita.** Economisti e sociologi hanno infatti dimostrato come l'accesso alla contraccezione orale abbia aumentato la partecipazione femminile all'università e alle professioni qualificate. Del resto, la libertà passa anche attraverso il controllo dei ritmi del proprio corpo.

L'ASSORBENTE USA E GETTA

C'è un altro oggetto che ha cambiato la traiettoria dell'autonomia femminile incidendo molto sulla vita quotidiana: l'assorbente usa e getta. Prima della sua diffusione nel Novecento, le soluzioni al ciclo erano scomode e, trattandosi di stracci e panni lavabili e riutilizzabili, **difficili da gestire fuori casa.** La possibilità di contare su un prodotto discreto e relativamente sicuro ha facilitato la frequenza scolastica, il lavoro in fabbrica, l'attività sportiva. È un dettaglio? No. È la differenza tra restare a casa o uscire.

IL CIBO IN SCATOLA E I SURGELATI

Le prime conserve e poi i surgelati, che si sono diffusi negli anni '50, sono stati vere e proprie "tecnologie di liberazione". Prima di loro, cucinare significava dedicare ore intere a preparare ogni ingrediente, ogni piatto, ogni pasto: **la cucina era una trappola temporale e fisica** che limitava la libertà delle donne. L'arrivo dei prodotti pronti o semi-pronti ha spezzato questo schema, permettendo di risparmiare tempo prezioso e di gestire in autonomia la giornata. No, non è stata solo una comodità in più; è stata la chiave che ha aperto la porta del lavoro a tempo pieno, dell'università, della vita sociale fuori casa. Ebbene sì, se anche noi oggi possiamo conciliare al meglio lavoro, famiglia e tempo libero, lo dobbiamo in gran parte anche a quelle scatole di verdure, zuppe e pasti surgelati: strumenti concreti che hanno trasformato la gestione domestica da fatica infinita a libertà di scelta. Pensaci, la prossima volta che tiri fuori dal freezer quella pasta pronta perché hai fatto tardi all'aperitivo con le amiche!

Seguendo il VOLO

In primavera, il birdwatching si trasforma in una forma di mindfulness: un cammino lento che allena l'attenzione, riduce lo stress e insegna a ritrovare il proprio ritmo



Fermati. Respira. Ascolta. È primavera, la luce cambia tono, l'aria profuma di terra e di foglie nuove. È questo il momento in cui puoi scegliere di fare una cosa semplice e radicale insieme: alzare lo sguardo e osservare un uccello in volo. Banale? Tutt'altro! Il birdwatching non è più solo un hobby per specialisti armati di binocolo, ma **è diventato una forma contemporanea di meditazione attiva**. Mentre segui il battito irregolare di un fringuello tra i rami o il planare silenzioso di una poiana, infatti, il pensiero rallenta. L'attenzione si ancora al qui e ora. È un po' quello che succede con la mindfulness, ma con un orizzonte aperto davanti a te. La natura, così, diventa la tua coach di concentrazione.

COME INIZIARE: POCHI STRUMENTI, MOLTA PRESENZA

Integrare il birdwatching in un cammino significa trasformare la strada in un esercizio di consapevolezza. Ogni tappa diventa un momento di osservazione, un piccolo ritiro meditativo. Del resto, viviamo immerse in notifiche, scadenze, rumori continui. La meditazione tradizionale offre uno spazio di silenzio interiore, è vero, ma il birdwatching aggiunge un elemento ulteriore: **ti insegna a coltivare silenzio mentre sei in movimento**. Guardare un uccello che costruisce il nido o che si alza in volo all'alba è un'esperienza che ridimensiona le urgenze quotidiane. Ti ricorda che esistono cicli più ampi, ritmi naturali che non possono essere accelerati. Ovviamente non ti chiediamo di mollare il lavoro e partire per un cammino, ma, in primavera, scegliere un sentie-

OGNI PASSO È UN RITO

Il birdwatching trova la sua stagione ideale proprio ora. **La primavera è un momento di grande lavoro per i volatili**: per loro si traduce in migrazione, nel ritorno nelle nostre città, nella costruzione di nidi. È movimento. E, se vuoi fare birdwatching nel modo più autentico, non puoi certo restare ferma: devi metterti in cammino! Camminare su un sentiero naturale amplifica l'esperienza dell'osservazione. Ogni passo diventa parte di un rito lento: ascolti il fruscio dell'erba, distingui un canto dall'al-

tro, impari a riconoscere le pause del bosco. Il cammino però non va inteso come semplice passeggiata, né come un "banale" spostamento: è una disposizione interiore. Negli ultimi anni, i "cammini" sono diventati anche una risposta concreta al bisogno di turismo sostenibile e consapevole. Non si tratta solo di percorsi religiosi o storici, ma di **itinerari che intrecciano paesaggio, cultura e biodiversità**. In questo scenario il birdwatching si inserisce come pratica perfetta: silenziosa, rispettosa, capace di valorizzare l'ambiente senza consumarlo.





ro e dedicare qualche ora o un intero weekend all'osservazione degli uccelli non è più solo un passatempo. Può diventare un modo per **allenare lo sguardo alla bellezza discreta**. E non ti serve certo attrezzatura sofisticata per avvicinarti al birdwatching. Un binocolo leggero, una guida tascabile o un'app di riconoscimento dei canti possono aiutarti, ma la vera competenza è l'attenzione. Cammina lentamente, fermati spesso e non cercare di "collezionare" specie: lascia che siano loro a rivelarsi. All'inizio sentirai solo un brusio. Poi, con il tempo, inizierai a distinguere i suoni, a riconoscere le sagome, a intuire i movimenti tra le fronde.

"NON È SOLO UN'ATTIVITÀ NATURALISTICA, MA UN'ESPERIENZA DI BENESSERE"

TANTI HABITAT, TANTI BENEFICI

L'Italia è uno dei luoghi migliori al mondo per il birdwatching, grazie alla straordinaria varietà di ambienti che offre. Dalla maestosità delle montagne all'azzurro del mare, dalle foreste di latifoglie e aghifoglie alle praterie e alle colline, fino alle zone umide, fiumi e laghi e alla macchia mediterranea: **ogni habitat accoglie specie diverse**, stanziali, migratrici o di passaggio. Nei boschi alpini e appenninici puoi osservare

picchi, cince e fagiani; lungo le coste e le lagune si librano aironi, gabbiani e fenicotteri; nelle zone umide, come paludi e fiumi, incontrerai anatre, alzavole e svassi; sulle colline e nei campi aperti scorgerai upupe, rondini e passeriformi variopinti. Questa ricchezza fa del birdwatching non solo un'attività naturalistica, ma anche un'esperienza di benessere mentale. In montagna, l'aria pura e il silenzio dei boschi favoriscono la calma interiore e l'attenzione profonda; vicino al mare o lungo i laghi, la vista dell'acqua e il

suono delle onde conciliano il rilassamento e riducono lo stress; nelle zone collinari o nei sentieri tra prati e macchia mediterranea, il ritmo del passo e l'osservazione della fauna stimolano la presenza mentale e un senso di connessione con la natura. Mentre il mondo corre sempre più veloce, così, fermarsi, ascoltare il canto degli uccelli e ammirare la bellezza dei paesaggi diventa **un antidoto concreto alla frenesia quotidiana**, un invito a ritrovare il contatto con il tempo naturale e con te stessa. What else?

LA VIA DEI MARSI, UNA SPINA VERDE NEL CUORE DELL'ABRUZZO

C'è un itinerario che incarna bene la filosofia del cammino legata al birdwatching



Si chiama Via dei Marsi: circa 600 chilometri di strade bianche e sentieri che attraversano l'Abruzzo, percorribili a piedi, in bici o a cavallo. Un itinerario dedicato alla mobilità dolce che parte dal Parco regionale Sirente Velino, attraversa la Riserva naturale regionale Monte Salviano e arriva fino al Parco nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. L'obiettivo è unire percorsi già esistenti in una "spina verde" capace di raccontare la Marsica attraverso lo slow travelling. Per gli appassionati di birdwatching è un osservatorio privilegiato. Dietro il progetto c'è anche Sergio Rozzi, ambientalista e maratoneta, tra gli ideatori della Via dei Marsi. La sua figura unisce sport e tutela dell'ambiente; non a caso è stato scelto come tefodoro per le Olimpiadi invernali di Milano Cortina 2026, riconoscimento che premia il suo impegno per uno stile di vita sostenibile. Considerato un precursore dei cammini in Abruzzo, Rozzi ha contribuito a immaginare percorsi non solo geografici, ma esperienze di comunità.

IL TEMPO RITROVATO:

PERCHÉ TORNARE A SFOGLIARE UN LIBRO

In un mondo che corre tra notifiche e schermi accesi, posare lo smartphone per immergersi in una storia è la scelta di salute più potente che possiamo fare per proteggere il nostro equilibrio e la nostra creatività

“LEGGERE
DIVENTA UN
ALLEATO
PREZIOSO
PER GESTIRE
LO STRESS
QUOTIDIANO”



La scena è quasi sempre la stessa: siamo sul divano a fine giornata, con il telefono in mano e lo sguardo che rimbalza tra una notifica di WhatsApp e l'ultimo post su Instagram. Il pollice scorre sullo schermo mentre la mente resta incollata a quel flusso di informazioni che non sembra finire mai. Poi, a un certo punto, sentiamo il bisogno di staccare sul serio: posiamo lo smartphone, prendiamo quel libro che ci aspetta sul comodino e iniziamo a leggere. E subito qualcosa cambia: **la postura si distende, il respiro rallenta e quel chiacchiericcio digitale che avevamo in testa finalmente si spegne.** È un gesto semplice, ma che ha un potere rigenerante immediato.

Negli ultimi anni abbiamo un po' perso la sana abitudine di immergerci anima e corpo in una storia, abituati come siamo a consumare contenuti rapidi e frammentati tra una commissione e l'altra. Siamo costantemente esposti a stimoli che tengono il cervello in uno stato di allerta, tra una mail di lavoro e una notifica social. In questo contesto, riscoprire la lettura non è solo un modo per passare il tempo o imparare qualcosa di nuovo: **è un vero e proprio atto di cura verso se stessi.** Leggere diventa un alleato prezioso per gestire lo stress quotidiano, ritrovare il proprio equilibrio emotivo e, soprattutto, riappropriarsi di una qualità dell'attenzione che la vita frenetica ci sta piano piano togliendo.

“È IL MODO PIÙ SEMPLICE PER SPEGNERE QUEL MULTITASKING FORZATO CHE CI COSTRINGE A RINCORRERE MILLE PENSIERI DIVERSI”

ALLENARE L'ATTENZIONE NELL'ERA DELLA DISTRAZIONE

Viviamo immersi in stimoli continui che spezzano l'attenzione in micro-frammenti: notifiche, messaggi, contenuti rapidi. La lettura fa esattamente l'opposto. Seguendo una storia dall'inizio alla fine, alleniamo la capacità di restare presenti su un unico filo narrativo, senza

interruzioni. È una ginnastica mentale che migliora la concentrazione, la capacità decisionale e la chiarezza di pensiero. Leggere diventa così uno degli strumenti più semplici per recuperare profondità e continuità mentale.



LA REALTÀ SI ARRICCHISCE

Dal punto di vista fisico, leggere ci regala uno stato di calma profonda ma vigile. È l'esatto opposto dello “scrolling” frenetico sul telefono, che tiene il nostro sistema nervoso costantemente in allerta: un libro, al contrario, ci invita alla lentezza e ci regala continuità. Mentre leggiamo, il battito cardiaco si stabilizza, il respiro si fa più pieno e anche i muscoli, spesso tesi senza che ce ne accorgiamo, iniziano a distendersi. Uno studio dell'Università del Sussex ha dimostrato che **bastano appena sei minuti di lettura per abbassare i livelli di stress del 68 per cento**: un effetto più rapido di una passeggiata o di una tazza di tè caldo. È il modo più semplice per spegnere quel multitasking forzato che ci costringe a rincorrere mille pensieri diversi, sciogliendo finalmente la tensione che ci portiamo dietro durante la giornata.

Anche il nostro cervello, tra una pagina e l'altra, cambia il suo ritmo. Non si limita a ricevere informazioni, ma si accende in modo creativo: le aree dedicate al linguaggio, all'immaginazione e all'empatia iniziano a lavorare insieme, regalando un'esperienza che ci assorbe completamente; è quello che gli esperti chiamano “trasporto narrativo”. Le neuroscienze ci dicono che, mentre leggiamo, la nostra mente non distingue del tutto tra finzione e realtà: se il protagonista della storia corre, si attivano le stesse aree motorie che useremmo noi per correre; se vive un'emozione forte, il nostro sistema emotivo risponde all'istante. Ecco perché un buon romanzo ha il potere di commuoverci, di rassicurarci o di farci vedere le cose da una prospettiva che non avevamo mai considerato. Leggere, allora, **non è una semplice fuga dalla realtà, ma un modo per arricchirla e sentirsi più presenti, espandendo i confini del nostro mondo restando comodamente sedute sul divano.**

UN ATTO INTIMO, SILENZIOSO E POTENTE

Spesso pensiamo di non avere tempo, o ci convinciamo di essere troppo stanche e di avere troppo sonno, finendo per passare quegli ultimi venti minuti della giornata a fissare distrattamente uno schermo. In realtà, trasformare la lettura in un rituale di benessere è molto più semplice di quanto immaginiamo e non richiede sforzi titanici. Bastano pochi minuti, meglio se lontani dalle luci blu del telefono, per riscoprire il piacere di rallentare.

Può essere utile creare un piccolo rituale tutto per noi: scegliere un angolo preferito della casa o un momento fisso della giornata. Leggere anche solo dieci pagine prima di dormire, ad esempio, diventa **un modo per segnare il confine tra la frenesia del giorno e il riposo della notte, comunicando al corpo che è finalmente tempo di lasciarsi andare**. Non è necessario scegliere per forza “libri importanti” o saggi impegnativi: la lettura che ci fa davvero bene è quella che ci nutre, che ci rilassa e che stuzzica la nostra curiosità. Può essere un romanzo avvincente o una storia in cui ci rispecchiamo, l'importante è che sia un piacere, senza l'ansia della performance o il dovere di finire il libro a tutti i costi. Il segreto è proteggere questo spazio, difendendolo con cura dalle interruzioni e dalla tentazione di controllare l'ultima notifica.



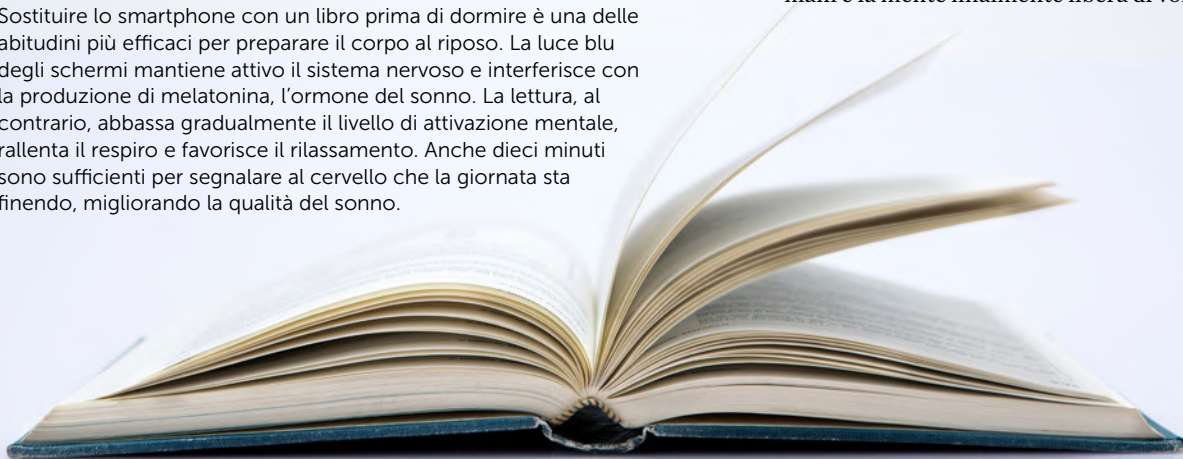
“PUÒ ESSERE UN
ROMANZO AVVINCENTE
O UNA STORIA IN CUI
CI RISPECCHIAMO:
L'IMPORTANTE È CHE SIA
UN PIACERE”

In un mondo che reclama continuamente la nostra attenzione, leggere è uno dei pochi gesti capaci di restituircela. È un atto intimo e silenzioso, ma incredibilmente potente. Leggere fa bene al corpo perché placa lo stress e regolarizza il

respiro; fa bene alla mente perché la mantiene giovane e curiosa; e fa bene alla vita perché **ci aiuta a capire meglio noi stessi e gli altri, dando un senso più profondo a ciò che viviamo**. Forse è proprio questo il dono più grande della lettura: la possibilità di viaggiare lontano e superare i nostri confini restando in un luogo sicuro. Con un libro tra le mani e la mente finalmente libera di volare.

UN RITUALE SERALE CHE MIGLIORA IL SONNO E FAVORISCE IL BENESSERE

Sostituire lo smartphone con un libro prima di dormire è una delle abitudini più efficaci per preparare il corpo al riposo. La luce blu degli schermi mantiene attivo il sistema nervoso e interferisce con la produzione di melatonina, l'ormone del sonno. La lettura, al contrario, abbassa gradualmente il livello di attivazione mentale, rallenta il respiro e favorisce il rilassamento. Anche dieci minuti sono sufficienti per segnalare al cervello che la giornata sta finendo, migliorando la qualità del sonno.



CERA di CUPRA®



Nuove ricette di miele



Con l'arrivo della bella stagione, cresce il desiderio di rallentare e concedersi qualche giorno lontano dalla città. La tua casa nel verde diventa sempre più uno spazio di benessere, dove l'arredamento dialoga con la natura

In CAMPAGNA un rifugio che ti rigenera

La casa in campagna non è più soltanto una seconda abitazione da aprire per il weekend o durante le vacanze estive. Sempre più spesso rappresenta un vero e proprio rifugio mentale, uno spazio dove il tempo cambia marcia e ci permette di staccare finalmente la spina dalla frenesia quotidiana. Le tendenze dell'arredamento 2026 interpretano proprio questo desiderio di riconnettersi con se stessi, puntando su ambienti accoglienti che ti fanno sentire subito a casa. In quest'ottica, **il design smette di essere solo una scelta estetica e diventa un alleato del benessere**, capace di migliorare l'umore, la qualità del riposo e persino la nostra percezione del tempo.

COLORI CHE CREANO ATMOSFERA

La prima grande tendenza del 2026 ruota intorno al colore, che oggi nasce direttamente dalla terra e dal paesaggio circostante. **Le palette si fanno più morbide, calde e naturali**, lasciandosi alle spalle i contrasti troppo netti e le tonalità artificiali. Sfumature come il verde salvia, l'oliva e il muschio, insieme alla terracotta, all'argilla, al crema e al beige caldo, diventano i veri protagonisti di pareti, tessuti e complementi d'arredo. Sono colori scelti perché non stancano l'occhio e sanno riflettere la luce naturale in modo dolce. Il colore non serve più soltanto a definire uno stile o seguire un trend, ma a costruire un'atmosfera rassicurante, capace di creare una continuità con ciò che si vede oltre le finestre.



Tappeto color ruggine. *Rugvista*



Copripiumino color terracotta. *Bonsoirs*

UN AMBIENTE CALDO E AUTENTICO

Accanto al colore, tornano protagonisti i materiali che hanno una storia da raccontare. **Il legno resta il cuore pulsante della casa**, ma lo fa con un linguaggio nuovo: meno legato al rustico tradizionale e più orientato a un'essenzialità contemporanea. Le superfici si fanno opache, le venature restano orgogliosamente visibili e le finiture sono poco trattate, quasi a voler preservare l'anima della materia. Tavoli importanti e madie in legno massello, insieme a pavimenti che mostrano con grazia il passaggio del tempo, convivono così con linee pulite e arredi semplici. In questo scenario trovano spazio anche la pietra naturale, il lino, il cotone e la ceramica artigianale. Ogni elemento contribuisce a creare un ambiente caldo e autentico, lontano dall'effetto "finto country" e molto più vicino a un'idea di naturalezza consapevole.

In parallelo, anche il concetto di comfort cambia profondamente. Nella casa di campagna moderna non c'è più posto per arredi rigidi o ambienti troppo impostati. I divani si fanno profondi e accoglienti, pensati per perdersi in un libro, riposare o stare insieme senza alcuna formalità. Cuscini morbidi, plaid e tappeti in fibre naturali lavorano insieme per trasformare ogni stanza in un vero rifugio domestico. L'obiettivo non è più la perfezione da catalogo, ma una casa profondamente abitabile e vissuta, capace di abbracciare anche l'imperfezione: un mobile recuperato, una superficie irregolare o un piccolo segno del tempo smettono di essere difetti da nascondere e diventano elementi di carattere che rendono ogni spazio unico.



- 1: Cuscini da terra.
Oo-Home
- 2: Divano in rattan naturale.
Deghi
- 3: Vetrina Stockholm.
Maisons du monde
- 4: Tavolo Campbelltown.
Loberon



UNA NUOVA LEGGEREZZA

Oggi il design della casa in campagna è sempre più legato al concetto profondo di salute. Ambienti ariosi, materiali traspiranti e una scelta accurata nel ridurre gli oggetti superflui aiutano a diminuire lo stress, favorendo una piacevole sensazione di ordine mentale. Anche l'illuminazione gioca un ruolo fondamentale in questo equilibrio: luci calde e modulabili accompagnano dolcemente il passaggio dal giorno alla sera, creando atmosfere che invitano al relax. Seguire questa filosofia non significa necessariamente affrontare una ristrutturazione importante; spesso, per trasformare l'atmosfera, basta intervenire su pochi elementi chiave: rinfrescare i tessuti, semplificare la palette cromatica o inserire materiali naturali scelti con attenzione. La vera parola d'ordine è sottrarre, eliminare ciò che appesantisce. È proprio questa nuova leggerezza a rendere la casa in campagna un vero luogo di rigenerazione, capace di regalare benessere anche attraverso piccoli, semplici gesti.

IL DIALOGO TRA INTERNO ED ESTERNO

Un altro aspetto centrale è la ricerca di una continuità profonda tra interno ed esterno. Grazie a porte finestre ampie, colori coerenti e materiali simili, lo sguardo può muoversi finalmente senza interruzioni, **creando un dialogo costante e armonioso tra le mura della casa e il paesaggio circostante**. Verande, porticati e pergolati vengono arredati come vere e proprie stanze all'aperto, curate con la stessa attenzione e lo stesso calore che si riserva agli interni. Anche un piccolo giardino o un cortile nascosto possono trasformarsi in un angolo di puro relax, semplicemente scegliendo sedute confortevoli, luci soffuse e tessuti naturali. L'obiettivo finale è quello di abitare la casa in modo fluido, imparando a seguire la luce, il cambio delle stagioni e i ritmi lenti della natura.

SWEET HOME®

Collection



Profumatori Ambiente
“Classic” 100 ml

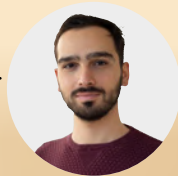


Profumatori Ambiente
“Petit Fleur” 200 e 140 ml

SWEET HOME® La tua casa,
la nostra passione

Made in Italy 

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



Ricette vegane

COLORATE E PIENE DI GUSTO

Leggere, ricche di gusto e soprattutto semplici da preparare. Verdure di stagione, legumi,

cereali e spezie diventano **protagonisti di una cucina sana e moderna**, adatta a chi segue un'alimentazione 100 per cento vegetale ma anche a chi desidera semplicemente ridurre i consumi di carne e aumentare le quantità di fibre.



Yakisoba con verdure saltate

porzioni_4
difficoltà_MEDIA
costo_MEDIO
tempo_30 MIN.

NOTE

Per dare quel gusto tipico "umami", puoi aggiungere (anche in versione vegana) oltre alla salsa di soia, lo zenzero e una punta di sciroppo d'acero: sembra solo un dettaglio, ma cambia tutto!

INGREDIENTI

320 gr di noodles tipo yakisoba (senza glutine)
200 gr di funghi (shiitake o champignon)
150 gr di carote
150 gr di cavolo cappuccio (o pak choi)
120 gr di zucchine
50 gr di cipollotto (facoltativo)
20 ml di olio evo
15 ml di salsa di soia
10 ml di aceto di riso
15 ml di salsa teriyaki vegana
1 gr di peperoncino secco
1 gr di zenzero in polvere



- Cuoci i noodles secondo le istruzioni, scolali al dente e sciacquali velocemente sotto acqua fredda per bloccare la cottura, poi condiscili con un filo d'olio per non farli incollare.
- Scalda in wok o in una padella ampia l'olio, aggiungi i funghi e saltali a fiamma alta per 5 minuti finché iniziano a dorarsi.
- Unisci carote, cavolo e zucchine e prosegui la cottura per altri 5 minuti, mescolando spesso. Le verdure devono restare croccanti, non morbide.
- Aggiungi i noodles, versa la salsa di soia, l'aceto di riso e la teriyaki.
- Completa con zenzero e peperoncino, poi salta tutto per 2 minuti a fiamma alta, finché la salsa avvolge bene la pasta e i sapori si amalgamano.
- Servi subito, ben caldo, con cipollotto fresco sopra (se piace).

PROCEDIMENTO

- Pulisci i funghi e affettali.
- Taglia le carote a julienne, la zucchina a bastoncini sottili e il cavolo a striscioline.
- Affetta anche il cipollotto.

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 €



Zuppa di verdure e lenticchie rosse

porzioni_4

difficoltà_BASSA

costo_MEDIO

tempo_50 MIN.

NOTE

Questa è una delle ricette migliori per utilizzare le verdure avanzate: la zuppa è sempre buona e ogni volta diversa!

INGREDIENTI

400 gr di pomodori pelati
250 gr di cavolo cappuccio
200 gr di patate
180 gr di lenticchie rosse decorticate
120 gr di carote
100 gr di cipolla
80 gr di sedano
30 ml di olio evo
1 lt di brodo vegetale caldo
1 gr di paprika affumicata
1/2 peperone rosso dolce
prezzemolo riccio q.b.
sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Trita cipolla, sedano e carota a dadini piccoli.
- Versa metà dell'olio in una casseruola e fai soffriggere le verdure a fiamma dolce per 6-8 minuti, mescolando spesso, finché diventano morbide e profumate.
- Aggiungi le patate e il peperone ridotti a cubetti e il cavolo cappuccio tagliato a listarelle.
- Mescola e lascia insaporire per 2 minuti, poi unisci i pomodori pelati spezzettati e le lenticchie rosse sciacquate sotto l'acqua corrente.
- Versa il brodo vegetale caldo, aggiungi la paprika, porta a bollore e abbassa la fiamma.
- Cuoci per circa 25 minuti, mescolando ogni tanto.
- Regola di sale e pepe solo verso fine cottura, perché il brodo potrebbe essere già saporito.
- Se vuoi che la zuppa sia più densa, continua la cottura a pentola scoperta per altri 5 minuti; se la preferisci più morbida aggiungi un mestolo di brodo.
- Servi la zuppa calda, con un filo d'olio a crudo e prezzemolo riccio tritato.



Crema di fagioli e carota

porzioni_5/6

difficoltà_BASSA

costo_BASSO

tempo_20 MIN.

NOTE

L'abbinamento fagioli + carote è ideale, perché unisce la parte più "corposa" e saziante dei legumi con la dolcezza naturale delle verdure.

INGREDIENTI

240 gr di fagioli cannellini precotti e scolati
60 gr di carota
50 ml di olio evo
30 gr di foglie di carota (solo la parte verde tenera)
30 ml di acqua fredda (da regolare)
20 ml di succo di limone
3 gr di sale
1 spicchio di aglio piccolo
1 gr di pepe
1 gr di cumino in polvere
1 gr di paprika dolce.

PROCEDIMENTO

- Lava bene le foglie di carota, immergile in acqua fredda, sciacquale più volte e asciugale accuratamente con carta da cucina.
- Pela la carota e tagliala a rondelle sottili.
- Per ottenere una crema più dolce e vellutata, sbollenta la carota in acqua leggermente salata per 6-7 minuti, fino a renderla morbida.
- Scolala e falla raffreddare.
- Metti nel bicchiere del mixer i fagioli cannellini scolati, la carota cotta, le foglie di carota, il succo di limone, l'aglio, il sale, il pepe e le spezie.
- Inizia a frullare aggiungendo a filo l'olio, così la crema diventa lucida e ben emulsionata.
- A questo punto regola la consistenza con l'acqua fredda, poco alla volta: deve essere cremosa e soffice, come un hummus denso, ma non dura.
- Assaggia e correggi di sale e limone, perché la nota acidula dà equilibrio e freschezza.
- Servi la crema in una ciotola, crea una piccola "conca" al centro con il cucchiaino e completa con un giro di olio e una foglia di prezzemolo.
- È perfetta con crudité, crostini o piadine.

NUOVO



30 MINUTI MIRACLE



Crocchette di ceci

porzioni **4**

difficoltà **BASSA**

costo **BASSO**

tempo **40 MIN.**
+ riposo

NOTE

I ceci sono un'ottima fonte di proteine vegetali e, se abbinati a cereali (come pane integrale, riso o cous cous), aiutano a creare un pasto completo.

INGREDIENTI

400 gr di ceci già cotti e scolati
150 gr di zucchine
150 gr di melanzane
70 gr di cipolla
40 gr di pangrattato
30 ml di olio evo
25 gr di farina 0
10 gr di prezzemolo fresco
10 pomodorini
5 ml di succo di limone
1 spicchio di aglio
1 gr di paprika dolce
1 gr di cumino in polvere
prezzemolo q.b.
pepe e sale q.b.
pangrattato per la panatura q.b.



PROCEDIMENTO

- Inizia preparando le verdure, perché devono perdere bene l'acqua e risultare asciutte, così le crocchette verranno compatte e non si apriranno in cottura.
- Lava la zucchina e la melanzana, asciugale e tagliale a dadini molto piccoli (circa mezzo centimetro).
- Trita finemente la cipolla e schiaccia lo spicchio di aglio.
- Versa 20 ml di olio in una padella capiente e fai appassire la cipolla a fiamma dolce per 4-5 minuti, mescolando spesso.
- Aggiungi l'aglio e dopo 30 secondi unisci prima la melanzana e poi la zucchina.
- Alza leggermente la fiamma e cuoci per 10-12 minuti, finché le verdure risultano ben rosolate e asciutte.
- Regola di sale e pepe, spegni e lascia intiepidire.
- Nel frattempo, versa i ceci scolati in una ciotola capiente e schiaccia con una forchetta oppure frullali a impulsi con un mixer: l'ideale è ottenere un composto rustico, non troppo cremoso, così le crocchette avranno una consistenza più piacevole.

- Aggiungi il prezzemolo tritato, la paprika e il cumino, poi unisci le verdure ormai tiepide e mescola con cura.
- A questo punto incorpora il pangrattato e la farina, poi aggiungi l'olio rimasto e il succo di limone.
- Mescola bene fino ad avere un impasto modellabile, compatto ma non secco.
- Se risultasse troppo morbido (dipende da quanta acqua hanno rilasciato le verdure), aggiungi 10-15 gr di pangrattato in più.
- Copri la ciotola e fai riposare il composto in frigo per 30 minuti.
- Preleva delle porzioni di circa 35 gr e forma delle palline.
- Passale nel pangrattato, premendo leggermente con le mani per far aderire bene la panatura su tutta la superficie.
- Cuoci le crocchette in due modi, entrambi ottimi.
- In forno, sistemale su una teglia con carta forno, irrorale con un filo d'olio e cuoci a 200°C per 18-20 minuti, girandole a metà cottura.
- In padella, scalda poco olio e dorate su tutti i lati.
- Servile ben calde con i pomodorini tagliati a metà e del prezzemolo tritato.

DISPENSA VEGANA FURBA (SALVA-CENA)

Per preparare piatti vegani gustosi e completi senza complicarsi la vita, bastano pochi ingredienti jolly da tenere sempre a portata di mano.

- **LEGUMI PRONTI ALL'USO.** Ceci, fagioli, lenticchie e piselli (anche in barattolo o già cotti): sono la base ideale per creme, polpette, bowl e zuppe.
- **CEREALI E CARBOIDRATI PRATICI.** Cous cous, riso, noodles, quinoa o avena: si cucinano in poco tempo e rendono il pasto più saziante e bilanciato.
- **VERDURE SEMPRE DISPONIBILI.** Oltre a quelle fresche, tieni in freezer verdure già pulite o mix per minestrone: perfette quando hai poco tempo.
- **SPEZIE E AROMI CHE CAMBIANO TUTTO.** Paprika, curry, curcuma, cumino, pepe, zenzero ed erbe aromatiche: pochi tocchi sono sufficienti per trasformare una ricetta semplice in un piatto "da chef".

**mister
MAGIC**



CATTIVI ODORI?

L'ASSORBIDORI FRIGO



GEL NATURALE INODORE
Con 3 varianti di attivi assorbiodori

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.MISTERMAGIC.IT

Vegan Bowl di cous cous

porzioni_2
difficoltà_MEDIA
costo_MEDIO
tempo_45 MIN.

NOTE

Il cous cous è perfetto per la "schiscetta" perché resta buono anche freddo e si presta a mille varianti.

INGREDIENTI

200 gr di cavolfiore
180 ml di acqua calda
160 gr di lenticchie già cotte e scolate
140 gr di cous cous
120 gr di ceci precotti e scolati
120 gr di broccoli
120 gr di insalata verde
120 gr di cetrioli
120 gr di pomodorini
40 gr di cipolla rossa
35 ml di olio evo
3 gr di sale fino
1 gr di paprika dolce
1 gr di curry (facoltativo)
1 gr di pepe nero
Per la salsa:
80 gr di yogurt vegetale non zuccherato
10 ml di succo di limone
10 ml di olio evo
sale e pepe q.b.



PROCEDIMENTO

● Versa in una ciotola il cous cous, aggiungi l'acqua calda salata, copri e lascia gonfiare per 5 minuti. Sgranalo con una forchetta e condiscilo con 15 ml di olio. ● Asciuga bene i ceci con carta da cucina, poi saltali in padella con 10 ml di olio, paprika, curry e un pizzico di sale, per 6-7 minuti finché diventano dorati e asciutti. ● Dividi cavolfiore e broccoli in cimette, condiscili con l'olio rimasto e un pizzico di sale, poi cuocili in forno caldo a 200°C per circa 18-20 minuti, fino a leggera doratura. ● In alternativa puoi farli in padella con un goccio d'acqua e poi asciugarli. ● Lava l'insalata, taglia il cetriolo a mezze lune, i pomodorini a metà e affetta finemente la cipolla rossa. ● Prepara la salsa mescolando yogurt vegetale, limone, olio, sale e pepe. ● Componi le bowl dividendo tutto "a spicchi", come in foto: una parte con cous cous, una con lenticchie, una con insalata e verdure crude, una con cavolfiore e broccoli, e completa con i ceci croccanti sopra. ● Condisci con la salsa al momento di servire.

Bastoncini di melanzane croccanti

porzioni_4
difficoltà_BASSA
costo_BASSO
tempo_40 MIN.
+ riposo

NOTE

Se vuoi un effetto "fritto" al forno, aggiungi 1 cucchiaino di olio direttamente alla farina: la doratura sarà più intensa e la croccantezza è garantita!

INGREDIENTI

400 gr di melanzane
80 ml di bevanda vegetale non zuccherata (soia o avena)
60 gr di pangrattato
30 gr di farina 0
25 ml di olio evo
3 gr di sale fino
2 gr di paprika dolce
1 gr di pepe nero
1 gr di aglio in polvere
1 gr di origano secco
ketchup q.b.



PROCEDIMENTO

● Lava le melanzane e tagliale a bastoncini, cercando di farli tutti della stessa dimensione così cuoceranno in modo uniforme.
● Mettili in uno scolapasta, cospargili con un po' di sale e lasciali riposare 15 minuti, in modo che perdano un po' di acqua di vegetazione.

● Sciacquali velocemente e asciugali benissimo (più sono asciutti, più diventano croccanti). ● Prepara una panatura, mescolando in un piatto il pangrattato, la paprika, il pepe, l'origano e l'aglio in polvere. ● In un secondo piatto metti la farina. ● In una ciotola versa la bevanda vegetale. ● Passa ogni bastoncino prima nella farina, poi nella bevanda vegetale, poi nel pangrattato speziato, premendo bene con le dita per far aderire la panatura. ● Sistema i bastoncini su una teglia con carta forno, senza sovrapporli, e bagnali con l'olio. ● Cuoci in forno caldo a 210°C per circa 20 minuti, girandoli a metà cottura, finché risultano dorati e croccanti.
● Servili caldi, con il ketchup.



Paper for people



Regina è un brand di Sofidel Group

Sofidel si è impegnata ad azzerare le proprie emissioni nette di carbonio entro il 2050, lungo tutto il ciclo di vita dei propri prodotti attraverso la riduzione delle emissioni di anidride carbonica alla fonte e compensando le emissioni di difficile abbattimento con l'uso di crediti di carbonio.



Per ulteriori informazioni, visita il sito
www.sofidel.com/sostenibilita



Libertà sì, ma in sicurezza!

In primavera, il parco torna a essere il regno dei bambini

Via libera a corse, arrampicate e merende al sole... ma sempre con qualche accortezza



La primavera ha questo potere: ti basta spalancare le finestre per alleggerire i pensieri.

E quel sole che splende alto ti spinge fuori casa quasi come se ci fosse una forza invisibile ad attirarti. Quando poi hai figli piccoli che non sapevi più come intrattenere tra le mura di casa, dopo mesi di giacche pesanti e pomeriggi al chiuso, **il parco torna a essere il tuo alleato numero uno**. Un luogo dove i bambini corrono, urlano, ridono, si sporcano di terra e tornano a casa stanchi nel modo giusto. Per te, che li guardi dalla panchina con il sole in faccia mentre chiacchieri con le altre mamme, è una piccola conquista quotidiana. Ma se il parco è sinonimo di libertà, per una mamma resta anche uno spazio da vivere con cautela e con consapevolezza. Perché la spensieratezza non deve escludere l'attenzione, anzi!



LA PRIMA IMPRESSIONE CONTA

Appena arrivi, prima ancora che i tuoi figli si lancino verso lo scivolo, concediti qualche secondo per osservare. Lo spazio giochi è recintato? Il terreno è regolare? Ci sono buche, radici scoperte? I cestini sono pieni, l'erba nasconde rifiuti, vetri od oggetti pericolosi? Non serve trasformarsi in ispettore sanitario, ma **imparare a "leggere" l'ambiente è il primo passo per prevenire incidenti** che altrimenti sarebbero evitabili. I bambini vedono il parco come un'unica grande area di gioco, pericoli compresi. E sei tu a dover individuare per tempo ciò che loro ancora non sanno riconoscere come rischio. Il parco, inoltre, non è sempre uno spazio isolato: strade vicine, piste ciclabili e parcheggi adiacenti all'area di gioco possono trasformarsi in un rischio se abbassi la guardia. Insegna ai tuoi figli a riconoscere i confini e a fermarsi.

CADERE FA PARTE DEL GIOCO, FARSI MALE NO

Al parco si corre, si salta, ci si arrampica. È giusto così

Qualche ginocchio sbucciato è quasi un passaggio obbligato dell'infanzia: se non ti sei fatto male almeno una volta correndo, allora non hai avuto un'infanzia felice! Ma non tutte le cadute sono uguali. Ecco perché per andare al parco occorre l'equipaggiamento idoneo: scarpe adeguate, chiuse e con una buona presa a terra, fanno la differenza. Evita sandali instabili o calzature lisce se sai che tuo figlio non starà fermo un attimo. Quando sono piccoli, resta a distanza ravvicinata: non per limitarlo nei giochi, ma per essere pronta in caso di necessità. E se cade? Non devi allarmarti, ma neppure minimizzare: osservalo e se il pianto non si placa, se compare gonfiore o se un movimento diventa difficile, meglio fermarsi e valutare con calma.



Il Pampers N°1 in protezione e comfort per quando nasce, cresce e corre



*Rispetto ai pannolini tradizionali Pampers più venduti



MUTANDINO



*Rispetto ai pannolini mutandina Pampers





“NON TUTTI
SONO ADATTI A
OGNI ETÀ”

IL SOLE? NON SOTTOVALUTARLO!

Il sole primaverile è traditore. Scalda senza bruciare subito, ma i raggi UV sono già intensi. **Proteggere la pelle dei bambini è una priorità**, anche quando l'aria è ancora fresca. La crema solare va applicata prima di uscire e rinnovata se il pomeriggio si allunga. Il cappellino non è un vezzo, è una protezione fondamentale, soprattutto nelle ore centrali della giornata. Cerca l'ombra quando puoi e insegna ai tuoi figli che fermarsi un attimo non significa rinunciare al divertimento. Le buone abitudini, in questo senso, vanno adottate molto prima dell'estate.

PICCOLI NEMICI SILENZIOSI

Eh già, con la bella stagione tornano anche loro: zanzare, api, vespe... Non fanno rumore, ma si fanno sentire. Eccome, se si fanno sentire! **Un repellente delicato, adatto ai bambini, è l'arma migliore.** Controlla spesso gambe e braccia, soprattutto se giocano sull'erba o vicino a cespugli. In caso di puntura, osserva la reazione: un lieve arrossamento è norma-



le, ma gonfiore marcato, prurito diffuso o malessere generale vanno presi sul serio. Se tuo figlio ha allergie note, non rischiare: quando vai al parco l'occorrente di emergenza deve essere sempre con te.

I GIOCHI, UNA CALAMITA IRRESISTIBILE

Scivoli, altalene, percorsi per arrampicarsi sono una calamita irresistibile. Ma non tutti i giochi sono adatti a tutte le età, e non tutti sono sempre in buone condizioni. Prima di lasciarli andare, **controlla che le strutture siano integre**, senza viti sporgenti, parti rotte o superfici troppo scivolose. Spiega le regole anche se ti sembrano scontate: niente salite al contrario, niente spinte, attenzione quando ci sono altri bambini. Nei parchi affollati basta un attimo perché un gioco diventi caotico e potenzialmente pericoloso. E se usano biciclette o monopattini, il casco e le protezioni non sono negoziabili, anche per tragitti brevi.



LA STANCHEZZA C'È (ANCHE QUANDO NON SI VEDE)

Quando giocano, i bambini dimenticano tutto, anche la sete. Sta a te ricordargli di bere di tanto in tanto

La disidratazione è uno dei rischi più sottovalutati al parco, soprattutto in primavera quando non fa ancora "ufficialmente" caldo. Porta sempre una borraccia e proponi l'acqua con regolarità, anche se ti risponde di no. Occhio anche ad alcuni segnali precisi: l'irritabilità e il mal di testa sono segnali da non ignorare; indicano un livello di stanchezza oltre la soglia del sopportabile. Quindi "mettilo in pausa": anche fermarsi, sedersi all'ombra e fare merenda fanno parte del pomeriggio al parco tanto quanto correre e giocare.

Scopri la nuova tenderezza.



ARMANDO TESTA



Nuova Tenderly Kilometrica. Ancora più lunga, ancora più morbida.

Scopri la novità e provala subito! Rotoli ancora più lunghi e durevoli, con ben 500 strappi per ogni rotolo. Una carta ancora più morbida e confortevole. Lasciati avvolgere dalla nuova tenerezza di Tenderly Kilometrica.



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



IL RITUALE DI PRIMAVERA PER IL TUO PET

Con i primi tepori arriva anche la muta... e la casa si riempie di peli! Segui la nostra routine per proteggere il loro manto e preservare sia i divani che i vestiti

Anche per i tuoi animali domestici, questa è la stagione più bella, grazie all'aria che si fa più mite. Ma, insieme ai primi tepori, arriva pure lei: la muta. **Il tuo pet abbandona il mantello invernale per far posto a uno più leggero e traspirante.** È un processo fisiologico, ma se lo sottovaluti rischi di ritrovarti con divani impolverati di pelo, vestiti puntinati e, soprattutto, con il manto opaco o annodato del tuo amico a quattro zampe. La buona notizia è che puoi governare la situazione. Ma servono metodo, costanza e qualche accorgimento mirato.

ACCUMULI DI SOTTOPELO

Nei cani la situazione cambia in base alla tipologia di mantello. Se condividi la vita con un Pastore Tedesco, un Husky o un Golden Retriever, sai che in primavera il sottopelo si stacca in masse compatte e leggere come lana. In questi casi **il pettine a rastrello**, detto anche undercoat rake, è lo strumento principe: i denti lunghi penetrano nel mantello senza strappare il pelo sano e rimuovono il sottopelo lanoso che si accumula. Puoi affiancare un attrezzo deShedding adatto alla taglia e alla lunghezza del pelo del tuo cane, sempre con moderazione. La frequenza ideale è ogni uno o due giorni per il rastrello, una volta a settimana per il deShedding. Se il manto è particolarmente folto o ruvido, uno slanatore può aiutarti a sfoltire il pelo morto rimasto intrappolato. L'obiettivo non è "spogliare" il cane, ma accompagnare il naturale ricambio senza stressare la pelle.

È UN PROCESSO
FISIOLOGICO E
NATURALE

COME UNA CAREZZA

Labrador, Beagle, Jack Russell sembrano perdere meno pelo, ma quello corto e duro è il più insidioso: si infila nei tessuti e resiste ai lavaggi. Anche qui **il guanto in gomma è un alleato prezioso**, soprattutto se il cane non ama le spazzole tradizionali. Agisce come una carezza e cattura il pelo morto. Una spazzola a setole dure, passata dopo, aiuta a rimuovere i residui e a lucidare il manto. La frequenza consigliata è di due o tre volte a settimana, con un eventuale deShedding ogni dieci giorni. La costanza è ciò che fa la differenza tra un divano godibile e uno costantemente coperto di peli.





PULITO DAL 1870

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



ROSA ENZO e figli s.r.l.

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



W IL BAGNO E L'ARTE DELL'ASCIUGATURA

Sapevi che un bagno con uno shampoo specifico per la muta può facilitare il distacco del pelo morto? L'acqua calda dilata i pori e aiuta la fuoriuscita del sottopelo. Ma il vero segreto, quello dei professionisti, è l'asciugatura con un soffiatore potente: vedrai letteralmente volare via nuvole di pelo che altrimenti avresti dovuto rimuovere con ore di spazzolatura. Ricorda però una regola d'oro: non spazzolare mai il mantello completamente bagnato, a meno che non sia stato applicato un balsamo. Il pelo umido è più fragile e tende a spezzarsi.



BATUFFOLI DI... MICIO

Se vivi con un gatto a pelo lungo, in questo periodo la casa può sembrare il set di un film western, con batuffoli di pelo che rotolano da una stanza all'altra. Non è solo una questione estetica: il sottopelo morto, se non rimosso, si compatta e forma nodi difficili da sciogliere. **La prima regola è intervenire ogni giorno**, anche solo per cinque o dieci minuti. Il cardatore con denti sottili e ricurvi è la tua base operativa: rimuove il pelo superficiale e inizia a districare senza graffiare la pelle. Subito dopo entra in scena il pettine a denti larghi in metallo, indispensabile per arrivare alla base del mantello. Se incontri un nodo, evita di tirare: aprilo con pazienza usando le dita. Per il cuore della muta puoi affidarti a uno strumento deShedding, progettato per rimuovere in profondità il sottopelo morto che la spazzola tradizionale non intercetta. Usalo una o due volte a settimana, non di più. Questi strumenti, infatti, sono efficaci ma vanno maneggiati con misura: un utilizzo quotidiano rischia di stressare la cute e spezzare il pelo sano.

PAROLA D'ORDINE: DOLCEZZA

Il gatto a pelo corto sembra più semplice da gestire, ma in primavera perde una quantità sorprendente di peli piccoli e rigidi che si infilano ovunque nei tessuti. Qui la parola chiave è "dolcezza". **Un guanto in silicone o una spazzola di gomma sono strumenti ideali**: sfruttano l'effetto elettrostatico per catturare il pelo morto e spesso vengono percepiti come una carezza. Dopo questo passaggio puoi rifinire con una spazzola a setole morbide per lucidare il manto e distribuire gli oli naturali della pelle. Se vuoi un risultato ancora più pulito, passa alla fine un panno in microfibra leggermente umido: raccoglierà gli ultimi residui. La frequenza giusta è di due o tre volte a settimana durante il picco della muta. Inizia con movimenti molto delicati contropelo per sollevare il sottopelo morto, poi procedi nel verso naturale del mantello. Insisti su schiena e base della coda, zone che il gatto fatica a raggiungere da solo. Anche qui vale la regola della prevenzione dei boli: la spazzolatura regolare è la prima forma di tutela.

SEGNALI DA OSSERVARE E INTEGRAZIONE MIRATA

Durante la muta osserva la pelle. Se noti arrossamenti evidenti dopo la spazzolata, stai premendo troppo o insistendo sulla stessa zona. Se compare molta forfora, potrebbe essere utile valutare con il veterinario un integratore di Omega-3 o uno shampoo più idratante. E se vedi chiazze prive di pelo o lesioni, non archiviare tutto come semplice muta: potrebbe trattarsi di allergie o carenze. Anche

l'alimentazione gioca un ruolo chiave. In questo periodo può essere utile integrare con olio di salmone o biotina per sostenere la crescita di un pelo sano e lucido. Il mantello, in fondo, è lo specchio dello stato di salute generale del tuo pet!





BENTORNATA PRIMAVERA!



AMMORBIDENTI CONCENTRATI



PROFUMA BIANCHERIA

Prenditi cura del tuo bucato con **iConcentrati** Chanteclair.
Prova gli Ammorbidenti, formula arricchita con **perle di profumo**
che rilasciano gradualmente la loro fragranza donando
una sensazione di **freschezza prolungata** ai tuoi capi.
Per un **profumo intenso e persistente** abbina ad ogni lavaggio
il Profuma Biancheria così da regalare al tuo bucato una profumata
morbidezza tutta da indossare!

RAVANELLO

Guida pratica alla semina, in orto o balcone

Veloce, poco esigente e generoso, è l'alleato ideale per inaugurare la stagione verde. In poche settimane regala raccolti croccanti e saporiti!

Marzo è il mese in cui l'orto si risveglia e anche tu hai voglia di rimettere le mani nella terra. Se cerchi una coltura facile, veloce e capace di darti soddisfazioni quasi immediate, il ravanello è la scelta perfetta. Cresce in poche settimane, occupa poco spazio, si adatta

bene anche ai vasi sul balcone e ti permette di raccogliere i primi ortaggi freschi quando il resto dell'orto è ancora in partenza. In più è **ricco di proprietà benefiche ed è sorprendentemente versatile in cucina**. Ecco tutto quello che ti serve sapere per coltivarlo, con consigli pratici e informazioni affidabili.

“È UN ORTAGGIO
A CICLO
RAPIDISSIMO”

PERCHÉ SCEGLIERLO?

Il ravanello (*Raphanus sativus*) è un ortaggio a ciclo rapidissimo: **alcune varietà sono pronte in 20-30 giorni dalla semina**. Questo significa che a marzo puoi già seminare e raccogliere prima di Pasqua. Ama le temperature fresche (tra i 10 e i 20 °C) e teme il caldo eccessivo, che lo rende fibroso e troppo “piccante”. Per questo la primavera è la sua stagione ideale. Seminarlo ora significa sfruttare al meglio il clima e, allo stesso tempo, occupare spazi che in estate saranno destinati ad altre colture. Un altro vantaggio concreto? Puoi usarlo come “segnacoltura”: germina velocemente e ti aiuta a individuare le file di ortaggi più lenti, come carote o prezzemolo, evitando di sarchiare nel punto sbagliato.

COME PREPARARE IL TERRENO

Il ravanello non è esigente, ma per ottenere radici tenere e ben formate devi curare alcuni dettagli. Il terreno deve essere soffice e ben drenato, privo di sassi (che deformano la radice) e moderatamente fertile. Lavora la terra fino a 20 cm di profondità e incorpora un po' di compost maturo. È importante non esagerare con concimi ricchi di azoto o con letame fresco, perché favo-

rirebbero uno sviluppo eccessivo delle foglie a discapito della radice. Se coltivi in vaso, scegli contenitori profondi almeno quindici o venti centimetri. Un buon terriccio universale, alleggerito con una parte di sabbia o perlite per migliorare il drenaggio, è più che adeguato. A proposito dell'innaffiamento, il ravanello **ha bisogno di un terreno costantemente fresco, ma non sopporta i ristagni**. Le irrigazioni devono essere regolari e moderate. Se alterni periodi di siccità a bagnature abbondanti, le radici rischiano di spaccarsi. In vaso controlla con maggiore attenzione, perché il terriccio si asciuga rapidamente, soprattutto nelle giornate ventose di marzo. Annaffia preferibilmente al mattino, evitando di lasciare acqua nel sottovaso. Un'umidità costante è la chiave per ottenere radici dolci e compatte.



Ricco di proprietà

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

NUOVO

ULTRA MAX

Sgrassatore Universale



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

TANTE VARIETÀ

Non esistono solo i classici ravanelli rossi tondi. Puoi scegliere tra:

- Cherry Belle, precoce e croccante
- Ravanello lungo francese, rosso con punta bianca
- Daikon, bianco e allungato, più delicato
- Varietà viola o bicolori, anche decorative



Daikon, il più delicato



FACILE E SENZA ERRORI

La semina del ravanello è semplice e avviene direttamente a dimora. Traccia piccoli solchi profondi uno o due centimetri, distribuisci i semi cercando di non lasciarli troppo vicini e copri con uno strato sottile di terra fine, compattando leggermente con il dorso del rastrello. Mantieni una distanza di circa quindici centimetri tra le file. Dopo la germinazione, che avviene ra-

pidamente, arriva il momento più delicato: il diradamento. **Se le piantine restano troppo fitte, le radici non avranno spazio per svilupparsi.** Lasciane una ogni quattro o cinque centimetri. Può sembrare uno spreco, ma è il segreto per ottenere ravanelli tondi, croccanti e regolari. Per prolungare il raccolto, puoi ripetere la semina ogni dieci o quindici giorni fino a maggio, assicurandoti una produzione continua per tutta la primavera.

PARASSITI E PROBLEMI COMUNI

- Il nemico principale è la pulce di terra, un piccolo insetto che fora le foglie. Per prevenirla, mantieni il terreno umido poiché la pulce ama il secco, usa teli di protezione leggeri nelle prime fasi e pratica rotazioni colturali.
- Se il ravanello "fa solo foglie" e non ingrossa, probabilmente il terreno è troppo ricco di azoto o le piante sono troppo fitte. Se invece fosse troppo piccante, potrebbe aver sofferto il caldo o carenze idriche.

QUANDO RACCOGLIERLI

Il momento ideale per raccogliere i ravanelli è quando la radice raggiunge due o tre centimetri di diametro, nel caso delle varietà tonde più comuni. Non aspettare troppo pensando di ottenere ravanelli più grandi: **oltre il tempo giusto diventano legnosi e pizzicano sulla lingua.** Per estrarli, afferra la base delle foglie e tira con delicatezza. Se il terreno è compatto, aiutati con una piccola paletta per non spezzare la radice. Anche le foglie, se giovani e sane, sono commestibili e possono essere utilizzate in cucina, ad esempio in zuppe o frittate.



IDEE PRATICHE IN CUCINA

Dal punto di vista nutrizionale, il ravanello è ricco di vitamina

C, potassio e composti solforati che favoriscono la digestione. È ipocalorico (circa 15-20 kcal per 100 gr), ricco di acqua e fibre leggere.

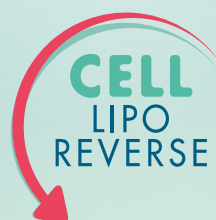
Inserirlo nell'alimentazione primaverile aiuta a stimolare il fegato e a sostenere la naturale depurazione dell'organismo. Ma come consumarlo? Non limitarti all'insalata classica. Puoi affettarlo sottilissimo su pane e burro per un antipasto semplice ma raffinato, marinarlo con limone e olio extravergine per esaltarne la croccantezza, oppure arrostito brevemente in forno: il calore ne attenua la piccantezza e ne valorizza la dolcezza naturale. E se vuoi un'idea veloce: taglialo a fettine, aggiungi yogurt greco, erba cipollina e un pizzico di sale. Otterrai una salsa fresca perfetta per crostini o piatti di pesce.





SEYSOL

BODY & BEAUTY



TRATTAMENTI CONTRO GLI INESTETISMI DELLA CELLULITE

Una linea di prodotti mirati, arricchita dagli Estratti di Alga Rossa Atlantica, Caffaina ed Escina per favorire il miglioramento della compattezza e della tonicità cutanea.



Il fascino di uno sguardo sta nelle ciglia lunghe, lunghissime ma naturali

Ecco un mascara che intensifica e definisce gli occhi... senza bisogno di extension!

Lo scorso weekend sono stata al matrimonio di mia cugina. Siccome ero la sua testimone, la mattina della cerimonia ero con lei mentre si preparava. A un certo punto, durante il trucco, la sua make-up artist le ha detto: «Niente extension alle ciglia. Fidati, lo sguardo sarà incredibile lo stesso». Poi si è girata verso di me: «Ho scoperto un mascara fantastico. Allunga le ciglia così tanto che sembrano extension». E tira fuori dal suo beauty un astuccio argentato. Lì ho sorriso, perché quel mascara lo conoscevo già.

L'avevo scoperto per caso, qualche tempo prima, mentre cercavo qualcosa che funzionasse davvero. Ultimamente mi trucco poco, per mancanza di tempo, ma allo sguardo non rinuncio. È facile sbagliare: o le ciglia risultano troppo cariche, o non si nota nulla. E trovare il giusto equilibrio, quando si desidera più lunghezza ma un risultato naturale, non è scontato. Quello che mi aveva colpita era proprio l'effetto finale. **Le ciglia appaiono più lunghe, definite, ben separate, senza risultare pesanti.** Merito di una formula leggera e di uno scovolino sottile con oltre **300 setole**, che lavora una ciglia alla volta e accompagna il movimento verso l'alto.



Beauty tip

Applica il mascara a zig-zag partendo dalla radice, poi solo verso l'alto sulle punte: in questo modo separi meglio le ciglia e ottieni uno sguardo più aperto.

Il risultato è **uno sguardo intenso, con ciglia che arrivano quasi a sfiorare le sopracciglia.**

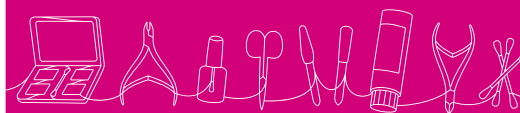
Un effetto "extension" credibile, che funziona nelle occasioni importanti, come un matrimonio, ma soprattutto nella vita di tutti i giorni.

Perché alla fine è questo che cerchiamo: un prodotto iconico che faccia il suo lavoro, senza farsi notare. E che renda lo sguardo esattamente come lo vogliamo, anche quando abbiamo poco tempo davanti allo specchio.



PRODOTTO
CONSIGLIATO

Telescopic Extensionist di
L'Oréal Paris.



Kay
Blog





PERLAX

Che bello *sorridere*



Anche le bambine hanno bisogno del loro deodorante

Le prime sudorazioni segnano un passaggio importante nella crescita: una fase da accompagnare con prodotti delicati, freschi e sicuri per la pelle



L'altro giorno ho accompagnato alla scuola di danza la figlia di una mia amica. Finita la lezione, sono entrata nello spogliatoio per aiutarla a rivestirsi e, mentre armeggiavo con scarpette e tutù, mi ha fatto una confidenza sottovoce: «Sai, mi sa che inizio a sudare un po' troppo... e si sente».

Per un attimo il cuore mi si è stretto, poi ho capito. Era arrivato il momento delle prime sudorazioni, quelle

che accompagnano i cambiamenti del corpo di una bambina di dieci anni. È una fase del tutto naturale: con lo sviluppo ormonale, le ghiandole sudoripare iniziano a lavorare in modo diverso e il sudore assume un odore più pungente.

Le ho risposto tranquillamente: «Ok, ti serve un deodorante, ma non uno qualsiasi». Ci vuole infatti, qualcosa di **delicato ed efficace** allo stesso tempo, **pensato appositamente per questa fase così particolare della crescita**.

Oggi esistono in commercio prodotti con formule **prive di alcol e sali di alluminio** che rispettano la pelle giovane, contrastano i cattivi odori, ma senza essere aggressivi. Non irritano e non interferiscono con la normale attività delle ghiandole sudoripare, offrendo una protezione efficace grazie a ingredienti di origine naturale.

In più, sono testati sotto **controllo pediatrico** e caratterizzati da una **profumazione leggera e fresca, priva di allergeni**. Anche il design fa la sua parte: **confezioni colorate e allegre aiutano le ragazzine a sentirsi più a loro agio**, trasformando questo nuovo gesto in qualcosa di positivo.

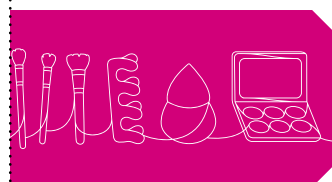
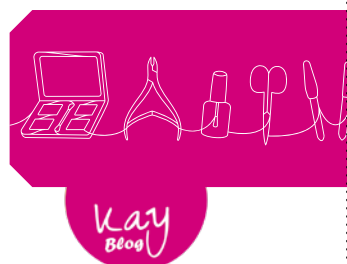
La possibilità di scegliere tra **roll-on o spray** rende tutto ancora più semplice. Ora quel deodorante è sempre nello zainetto, accanto al body e alle scarpette. Un piccolo gesto quotidiano che aiuta a crescere sentendosi bene con se stesse.

PRODOTTO CONSIGLIATO



Deodorante Lycia Girl.

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





 **GEOMAR**

La natura sulla pelle



Geomar nasce dall'unione tra terra e mare per offrire prodotti altamente specifici per la cura di viso e corpo. Nelle sue formule con **alte % di ingredienti di origine naturale** c'è tutta l'essenza della natura, per un'efficacia riconosciuta da migliaia di donne. E da oggi scopri le novità **Fruity: Pesca&Cocco** e **Frutti Rossi** per una pelle morbida e sempre al **TOP**.

geomarbeauty.it



IL MASCARA PERFETTO ESISTE: EFFETTO ALLUNGANTE E INCURVANTE FIRMATO L'ORÉAL PARIS

Ci sono prodotti beauty che diventano subito irrinunciabili, e il mascara è uno di quelli. **Un solo gesto basta a definire lo sguardo**, ingrandire otticamente gli occhi e dare carattere a tutto il make-up. E quando la promessa è quella di **ciglia visibilmente più lunghe, incurvate e separate**, l'attenzione sale immediatamente.

Con **Telescopic Extensionist di L'Oréal Paris**, lo sguardo cambia prospettiva. La formula "made to extend", arricchita con pigmenti magnetici e fibre allunganti, lavora in sinergia con uno scovolino ad alta precisione con oltre 300 setole per avvolgere ogni, singola, ciglia dalla radice alla punta. Il risultato? **Ciglia definite, sollevate e incredibilmente allungate**, fino a 5 mm più vicine alle sopracciglia, per un **effetto extension immediato ma naturale**.

La texture modulabile scivola sulle **ciglia senza creare grumi né sbavature**, regalando lunghezza estrema, curvatura perfetta e **definizione fino a 24 ore**. Perfetto anche per chi ha occhi sensibili o porta lenti a contatto, è il mascara ideale per un effetto straordinario e ciglia irresistibili. Perché a volte basta uno sguardo - e il mascara giusto - per fare la differenza.



EFFETTO EXTENSION

Sguardo intenso e definizione senza compromessi

BEAUTY ROUTINE DI PRIMAVERA: IL SEGRETO PER UNA PELLE PERFETTA

Giornate che si allungano, primi raggi di sole e brezze leggere: **la primavera è alle porte e il beauty ritual si fa protagonista**. Tra sbalzi di temperatura, smog e riscaldamento, la pelle può perdere tono o apparire spenta. Il segreto per un incarnato da copertina? Una skincare smart e sensoriale da inserire nei gesti quotidiani.

Bellezza easy – il tuo starter pack chic

Pelle luminosa, idratata e protetta a lungo, con gesti semplici ma impeccabili. Non serve un arsenale infinito: **detergente delicato, crema nutriente, siero mirato e SPF** diventano il kit d'oro per il viso. Una **skincare su misura**, calibrata sul tipo di pelle e sulle sfumature della stagione, per un incarnato sempre perfetto e naturale.

Esfoliazione che illumina

Esfolianti delicati o enzimatici affinano la grana, stimolano la rigenerazione cutanea e preparano la pelle a ricevere idratazione e nutrienti. Il risultato è **una pelle vellutata, elastica e luminosa**: il glow naturale non è un'illusione, ma il **frutto di una routine intelligente**.

Idratazione che coccola

Creme leggere ma ricche, sieri mirati, oli avvolgenti: il gesto giusto fa la differenza. Applicati con **movimenti circolari dal basso verso l'alto**, i prodotti stimolano microcircolazione e elasticità, regalando un **colorito sano e uniforme**. Il motto? Idratare sì, ma con stile!



BEAUTY NEWS

Skincare routine easy ed efficace per una pelle splendida

Vitalcare

PROFESSIONAL



COLORAZIONE PROFESSIONALE PERMANENTE

ALLE PROTEINE DELLA SETA,
ACIDO IALURONICO
E CHERATINA VEGETALE.



www.vitalcare.it

MADE IN ITALY

Nelle sale a *marzo*

LA REDAZIONE
CONSIGLIA

GLI OCCHI DEGLI ALTRI


Regia: Andrea De Sica

Con: Filippo Timi, Jasmine Trinca, Matteo Olivetti, Anna Ferzetti, Rita Abela, Roberto De Francesco, Carmen Pommella, Alberto Paradossi, Gennaro Apicella, Giuseppe Sanfelice

Genere: Drammatico | Italia, Belgio

Una morbosa ballata della morte di notevole intensità emotiva e passionale.

Liberalmente ispirato al celebre delitto Casati Stampa, uno dei casi di cronaca nera più scandalosi dell'Italia del dopoguerra, il film rievoca l'eccesso e la decadenza di un'epoca attraverso uno sguardo moderno, feroce e carico di tensione. Nell'ambientazione opulenta e selvaggia di un'isola privata, proprietà di un marchese ricchissimo e annoiato, l'arrivo di Elena (Jasmine Trinca) segna l'inizio di una relazione travolgente e pericolosa. Tra giochi di ruolo erotici, voyeurismo, complicità e sfide al limite della morale, i protagonisti si immergono in un rapporto dominato dal desiderio di essere visti mentre trasgrediscono ogni regola. Ma quando il gioco si trasforma in ossessione, tutto precipita. L'equilibrio si spezza in un'escalation di gelosia, manipolazione e violenza che condurrà a un epilogo tragico. Un racconto sul potere dello sguardo e sulla vertigine che nasce quando l'intimità si espone alla scena.


LA LEZIONE

Drammatico | Italia

Elisabetta è un'abile avvocatessa che ha appena difeso in tribunale il professor Angelo Valder, accusato di aver violentato una donna: tuttavia, a sorpresa, in tribunale la donna ritira la sua accusa, definendo il rapporto avuto con Valder come consenziente. Ma Valder non è soddisfatto: vuole fare causa alla sua università, che l'ha reintegrato ma gli fa mobbing, e vuole che sia ancora Elisabetta ad assisterlo. L'avvocatessa, nonostante sia in difficoltà economiche, rifiuta l'incarico, giudicando Valder "equivoco". Nel passato di Elisabetta c'è inoltre un'ombra che la tormenta anche nel presente: l'ex fidanzato Daniele, un prepotente che la tormentava con la sua gelosia, i suoi appostamenti e la "loro canzone".


UN BEL GIORNO

Commedia | Italia

Tommaso, vedovo e padre di quattro figlie, ha dedicato anni alla loro crescita, trascurando la propria vita sentimentale. Spronato dalle figlie, decide di rimettersi in gioco e incontra Lara, una donna affascinante e brillante. Tuttavia, Tommaso ha paura di confessare a Lara la sua realtà familiare e rischia di sabotare la relazione. Quello che Tommaso però non sa è che anche Lara ha un segreto: è madre single di tre ragazzi e sta affrontando le sue stesse difficoltà. Tra esitazioni e fraintendimenti, Tommaso e Lara si trovano a fare i conti con la paura e la voglia di costruire un nuovo futuro insieme, non solo per loro stessi, ma anche per le loro complicate e vivaci famiglie.


IL BENE COMUNE

Commedia | Italia

Una guida turistica e un'attrice di "insuccesso" accompagnano quattro detenute sul massiccio del Pollino, alla ricerca del secolare Pino Loricato, simbolo di resilienza. Il cammino diventa presto un viaggio di trasformazione, fatto di incontri e cambiamenti, scandito da una musica che prende forma passo dopo passo, fino a diventare una voce collettiva capace di tenere insieme corpi, emozioni e storie diverse. In una natura dura e bellissima, attraversata da una solidarietà inattesa, emergono frammenti di vite complesse, ferite ancora aperte e il bisogno profondo di essere viste e ascoltate. Parlare, cantare, dare un nome a ciò che si è vissuto diventa un modo per sciogliere tensioni e ritrovare un senso di appartenenza, almeno finché un evento improvviso non rimette tutto in discussione.


LA MATTINA SCRIVO

Biografico, Drammatico | Francia

Il film, diretto da Valérie Donzelli, racconta la storia di un celebre e talentuoso fotografo all'apice della sua fortunata carriera che un bel giorno prende la decisione di abbandonare la fama e la sua vita agiata per inseguire la sua vera vocazione, e cioè la scrittura. L'uomo, spinto dal desiderio di esprimersi in modo più profondo e personale, si ritrova però a fare i conti con una realtà ben diversa da quella che aveva immaginato. Deve affrontare la precarietà economica, le relazioni che si incrinano e anche la solitudine, che diventa ben presto una costante nella sua vita. Tra instabilità, rinunce e lotte quotidiane, intraprende un cammino difficile ma autentico che lo porta a scoprire parti inaspettate di se stesso e un nuovo sguardo sul mondo che lo circonda.

Chilly®

NOVITÀ

intimo deo

FORMULA DELICATA
BASE ACQUA PROFUMATA

POTENZIATA CON
ANTI-ODOR™ PLUS

ARRICCHITA CON
PREBIOTICI E VITAMINE



PER PELLI SENSIBILI

FRESCHEZZA A LUNGO

DIFESA E PROTEZIONE



NOVITÀ

creme intime

FORMULE
SENSORIALI E DELICATE

ARRICCHITI CON
VITAMINE E ATTIVI DI
ORIGINE NATURALE

PER UNA PELLE
MORBIDA E IDRATATA

FRESCHEZZA A LUNGO

SOLLIEVO DAI FASTIDI

ANTI-SECCHIEZZA

Acquistando **2 prodotti Chilly**
di cui almeno un **intimo deo**

ti rimborsiamo il deo! *

Cashback "CHILLY TI RIMBORSO IL DEO INTIMO!" valido dal 26/01/26 al 31/03/26 nei Drugstore che espongono il materiale pubblicitario al proprio interno e riconoscibili dal volantino promozionale. Sono inclusi gli acquisti online. Conserva il documento d'acquisto (unico) e chiedi il rimborso entro 3 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura. Termini e Condizioni e privacy policy su labellezza.it/premia/chillytirimborso. *Puoi chiedere 1 solo rimborso, per tutto il periodo, fino ad un massimo di 5,49 euro.

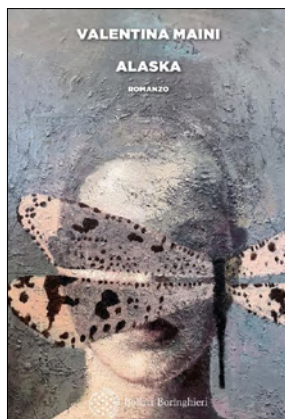
Lecture per *marzo*



LOVE, MOM

– VUOI SAPERE UN SEGRETO?
di Iliana Xander | Ed. Longanesi

Mackenzie Casper non è mai stata una figlia felice. Sua madre Elizabeth, scrittrice idolatrata da milioni di lettori, per lei era solo una donna fredda, distante, capace di crudeltà silenziose. Quando muore in circostanze poco chiare, Mackenzie accoglie la notizia con un'indifferenza quasi priva di sensi di colpa: per lei è morta un'estranea. Ma al funerale, tra sguardi curiosi e invadenti, trova nella sua auto una busta: «Dalla tua fan numero 1». Dentro, poche parole nella grafia della madre: «Vuoi sapere un segreto? Love, Mom». Da quel momento altre lettere emergono, riportando alla luce un passato fatto di silenzi, omissioni e verità taciute. In un gioco di specchi inquietante, Mackenzie dovrà scoprire chi era davvero Elizabeth.



ALASKA

di Valentina Maini | Ed. Bollati Boringhieri

Maia ha vent'anni quando si innamora di Sergio, un pescatore sposato con due figli, un uomo che potrebbe essere suo padre. La loro storia è impossibile, eppure irresistibile: intensa, turbolenta, sospesa tra felicità e naufragio, come una barca che salpa senza sapere se toccherà mai terra. Mentre dipinge per strada sognando di diventare artista, Maia si rifugia nell'amicizia di Louis, che la ospita nel suo strano appartamento e diventa il suo unico punto fermo. Tra sogni ricorrenti di un'isola misteriosa e un amore che la consuma, la ragazza sprofonda nelle proprie ossessioni. In una Venezia visionaria e magnetica, Maia dovrà affrontare le ferite dell'infanzia per trovare, nel conflitto, la forza di diventare se stessa.



LE RAGAZZE DI TUNISI

di Luca Bianchini
| Ed. Mondadori

Tunisi, 1959-1961. I Brancata, siciliani emigrati in cerca di fortuna, vivono in un quartiere cosmopolita dove francesi, tunisini, ebrei e maltesi convivono in un fragile equilibrio. Maria, trentottenne fiera, cresce quasi da sola le tre figlie mentre il marito lavora in campagna. Per sostenere la famiglia cuce abiti in casa, nel cortile di Borgel dove tutti osservano e commentano. Anna, sedici anni, studia grazie allo zio Jojo e sogna navi e amori lontani, mentre l'amica Marinette le apre le porte di un mondo più libero. Con lei le sorelle Vitina e Pupetta, tra rivalità, risate e confidenze. Intorno, una Tunisi vivace ma inquieta: l'indipendenza avvicina la stagione degli adii. Tra segreti e nostalgia, una saga familiare sorprendente.



LA BELLEZZA (IM)PERFETTA

di Umberto Tozzi
| disponibile su amazon.it

Chirurgo maxillo-facciale con anni di esperienza in prima linea, Umberto Tozzi solleva il velo su ciò che accade realmente quando qualcuno decide di "cambiare qualcosa" del proprio aspetto. Dalle richieste impossibili ispirate dai social media alle storie di vera trasformazione personale, questo libro esplora con onestà e profondità il confine sottile tra miglioramento e ossessione, tra cura e dipendenza. A metà strada tra una profonda riflessione sociologica nonché culturale e un saggio ragionato sull'evoluzione di ciò che ruota attorno alla medicina e alla chirurgia estetica, il testo è un ragionamento assennato, un invito a comprendere il perché la perfezione estetica sia un'illusione pericolosa.



LA REDAZIONE
CONSIGLIA

IL CUSTODE

di Niccolò Ammaniti | Ed. Einaudi

In un angolo dimenticato della Sicilia, dove il mare lambisce seconde case abusive nate senza permesso e senza bellezza, la famiglia Vasciaveo sopravvive in un seminterrato umido. Qui vive Nilo, quattordici anni, insieme alla madre Agata e alla zia Rosi. La loro esistenza è fatta di regole non dette e di una routine che nasconde molto più di quanto mostri: ufficialmente lavorano il marmo, lo tagliano, lo vendono e lo trasportano, ma da generazioni custodiscono qualcosa di terribile. Nel bagno del loro appartamento, dietro una porta sempre chiusa, c'è una creatura che possiede un potere che alcuni bramano a ogni costo. I Vasciaveo non sono solo custodi: sono prigionieri. Da anni si sacrificano per tenere quella cosa al sicuro, per impedire che esca, per impedire che il mondo sappia. Poi arriva la giovane Arianna, bellissima e smarrita, con una bambina di nome Saskia. L'arrivo delle due rompe l'equilibrio fragile che tiene in piedi la famiglia. E Nilo incontra l'amore per la prima volta: un sentimento dolce, confuso, che lo fa sentire vivo. E proprio quell'amore gli rende insopportabile il peso del segreto che porta dentro casa. Niccolò Ammaniti torna a scavare nelle ombre più profonde dell'adolescenza, regalando ci una storia che fa paura e, allo stesso tempo, stringe il cuore.

Ammaniti scrive il suo
romanzo d'amore più pauroso,
scavando nei desideri nascosti
di un adolescente.



al tuo fianco ogni giorno

Acquista 2 prodotti TENA a scelta tra assorbenti e proteggi slip,
vai su www.altuofiancosempre.it

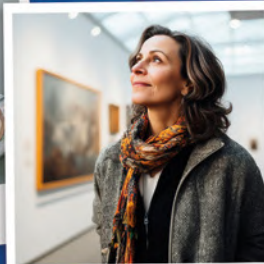


SCEGLI IL TUO PREMIO
e prova a vincerlo!

IN PALIO
1000€* PER



SPORT



CULTURA



VIAGGIO

*VOUCHER DIGITALE

Concorso valido dal 19.01.2026 al 19.07.2026 nei canali indicati nel regolamento. Eventuale estrazione di recupero entro il 30.09.2026. Montepremi complessivo € 6.000,00 (iva inclusa).
Regolamento completo e canali di partecipazione sul sito di gioco. Conserva lo scontrino.

Immagine premi
a scopo illustrativo

**Ariete**

dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. Il mese porta passione e qualche scintilla: se c'è tensione è meglio chiarire subito. Spesso il dialogo evita scontri inutili.

Single. Sei magnetica e intraprendente, soprattutto a metà mese. Segui l'istinto.

BELLEZZA: Skincare rivitalizzante: ideali i gel alla vitamina C. Il make-up è audace con eyeliner grafico e rossetto rosso corallo. Capelli con tagli pratici e dinamici. L'outfit è sportivo con pantaloni in similpelle e sneaker.

BENESSERE: Non assumere farmaci o integratori senza consultare il medico.

**Toro**

dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. Mese stabile e romantico: hai voglia di stringerti di più al partner, tra coccole e progetti concreti per il futuro.

Single. Qualcuno ti osserva da tempo: l'attrazione è lenta ma sempre più intensa.

BELLEZZA: Punta sui toni naturali e nude: il make-up è luminoso con focus su labbra e unghie. Si agli outfit morbidi e comodi, come tute o jumpsuit. Scegli tonalità come beige o salvia: ti doneranno molto.

BENESSERE: Fai attenzione allo stress: troppo nervosismo può influire negativamente su mente e corpo.

**Gemelli**

dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. La comunicazione è al centro: parla, scherza e condividi, ma evita l'eccessiva superficialità e ascolta il tuo partner.

Single. Flirt ovunque: il mese è vivace, ma scegli chi stimola davvero la tua bellissima mente.

BELLEZZA: Punta su una skincare leggera per pelli delicate e scegli un make up che cambia spesso colore, con ombretti cangianti, blush rosato e gloss. Pettina i capelli con onde leggere e opta per un outfit con gonna midi, camicia floreale, sneaker e gilet.

BENESSERE: Sei in forma, ma alleggerisci il fegato evitando di abusare di cibi grassi e alcol.

**Cancro**

dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Evita di chiuderti: hai bisogno di sicurezza, ma la gelosia potrebbe rovinare dei momenti bellissimi.

Single. Incontri delicati, possibili conoscenze in ambienti familiari. Non forzare nulla: ciò che nasce piano ha più possibilità di durare.

BELLEZZA: Pelle glow, illuminante e trucco soft romantico, con toni rosati o pesca. Capelli più ricci e voluminosi, meglio se lasciati naturali. Outfit semplice ma curato: abito midi svasato a fantasia e cardigan morbido.

BENESSERE: Attenzione alla guida e allo sport: piccoli infortuni per distrazione.

**Leone**

dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Passione alle stelle, ma concedi più spazio e tempo al partner: l'intesa cresce se impari a dosare desiderio e ascolto.

Single. Sei al top: Venere favorisce colpi di fulmine e corteggiamenti.

BELLEZZA: Make up audace sui toni oro e bronzo, con ciglia protagoniste e rossetto rosso deciso. Outfit grintoso: gonna corta in pelle e camicia animalier con dettagli luminosi per esprimere al massimo la tua sicurezza.

BENESSERE: Controlla la pressione e non trascurare i segnali del corpo.

**Vergine**

dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. Voglia di novità, viaggi ed esperienze da condividere: uscire dalla routine rafforza il legame.

Single. Incontri con persone lontane o diverse da te: evita di idealizzarle troppo.

BELLEZZA: Focus sulla pelle con una skincare levigante e idratante. Make up naturale e luminoso con fondotinta leggero, terra per scaldare l'incarnato e gloss nude sulle labbra. Outfit attillati, come abiti fascianti o leggings, per valorizzare la silhouette senza eccessi.

BENESSERE: Affronta tutto con più ottimismo: l'umore influisce molto sul benessere.

**Bilancia**

dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. Ottimo mese per ritrovare complicità, romanticismo e armonia. Il dialogo è fluido e favorisce una maggiore intesa emotiva: approfittare per condividere progetti futuri.

Single. Nuova conoscenza affine a te, con possibilità di una bella storia.

BELLEZZA: Capelli curati ma naturali, con onde eleganti e morbide. Make up soft glam nei toni pesca, illuminante discreto ed eyeliner sottile. Outfit raffinati, valorizzati da gioielli e accessori.

BENESSERE: Lo stretching aiuta molto: sarebbe bene praticarlo almeno due volte a settimana.

**Scorpio**

dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. Emozioni intense e passione in primo piano, ma fai attenzione alla gelosia: rischia di creare tensioni inutili.

Single. Mese seducente, con attrazioni magnetiche. Lasciati coinvolgere, ma senza perdere lucidità.

BELLEZZA: Smokey eyes profondi, labbra color cioccolato e capelli mossi con ciuffo leggermente spennato per un effetto disinvolto. Outfit deciso con pantaloni a zampa bordeaux e bomber corto per un look grintoso e contemporaneo.

BENESSERE: Evita eccessi nello sport per non sprecare energie: il corpo ora chiede equilibrio.

**Sagittario**

dal 23/11 al 21/12

AMORE: In coppia. Mese di riflessioni e chiarimenti utili a rafforzare il legame. Affrontare ciò che è rimasto in sospeso aiuta a ritrovare la fiducia.

Single. Incontri interessanti, ma sei molto selettiva: va bene proteggerti, purché tu non alzi muri inutili. Aperti un po' di più puoi portare belle sorprese.

BELLEZZA: Sopracciglia curate e definite, pelle luminosa e trucco minimal effetto acqua e sapone. Punta su texture leggere e finish naturali. Outfit dai colori neutri, puliti e rilassanti.

BENESSERE: Hai bisogno di relax: si alle passeggiate nella natura o vicino al mare.

**Capricorno**

dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. Mese importante fatto di stabilità, decisioni concrete e stima reciproca. È il momento giusto per rafforzare basi già solide e guardare avanti con sicurezza.

Single. Vivrai attrazioni mature e affidabili, senza ambiguità.

BELLEZZA: Consigliati trattamenti anti-age per la pelle, meglio se mirati e costanti. Trucco sobrio e sofisticato, con incarnato uniforme e dettagli curati. Capelli ordinati e leggermente schiariti. Outfit classico ma chic, senza eccessi.

BENESSERE: Possibili infiammazioni o febbre: utili controlli e analisi.

**Acquario**

dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Evita distanze emotive e silenzi inutili: parlando con il partner ritrovi leggerezza e complicità. Il confronto ora è più costruttivo di quanto immagini.

Single. Possibili incontri originali e fuori dagli schemi, proprio come piacciono a te.

BELLEZZA: Voglia di sperimentare e cambiare: via libera a skincare innovativa e trattamenti curiosi. Make up pop con eyeliner artistico, tagli e colori particolari per i capelli. Outfit vintage, mixati con personalità.

BENESSERE: Hai più energia del solito, ma attenzione a non esagerare. Riposa di più.

**Pesci**

dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. Dolcezza e romanticismo accompagnano il mese; per alcune coppie cresce il desiderio di famiglia o di progetti condivisi. L'intesa emotiva è forte.

Single. Un incontro ti fa sognare, ma resta con i piedi per terra. Meglio vivere il momento senza aspettative eccessive.

BELLEZZA: Make up etereo con shimmer e colori acqua, contouring delicato e rossetto chiaro. Punta su texture luminose e leggere. Outfit fluidi, con trasparenze, per un look morbido e femminile.

BENESSERE: Il benessere generale è buono, ma potresti avere qualche sbalzo d'umore.

Cattura

la tua **gioia** con

sunsilk

Premio Finale** VOLA AD IBIZA!



Vinci ogni
giorno
**1 fotocamera
instantanea**
instax™
FUJIFILM



INQUADRA QUI



**ACQUISTA 2 prodotti Sunsilk
di cui 1 trattamento***



**INVIA la foto dello scontrino su
whatsapp al numero 342.9588008**



**o CARICALA sul sito
www.catturalatuaagioaconsunsilk.it**

Concorso "CATTURA LA TUA GIOIA CON SUNSILK" valido dal 01/03/26 al 30/06/26. Estrazione finale entro il 31/08/26. Conserva lo scontrino d'acquisto (unico). Montepremi 18.661,56 euro.
*Per prodotti coinvolti e info leggi il Regolamento su www.catturalatuaagioaconsunsilk.it **In palio n. 1 premio per n. 2 persone comprensivo di volo e pernott. Immagini a scopo illustrativo.

CLEAR™

MEN

LA TESTA DEL FUORICLASSE

Acquista Clear e prova a **VINCERE**

OGNI GIORNO
una **Gift Card Lotto**
del valore di **100€**

IN ESTRAZIONE FINALE
un **weekend** per **2** alla trasferta
della **tua squadra del cuore**



SCANSIONA
il QR Code
e prova
a vincere!



ACQUISTA
2 prodotti **Clear***



INVIA la prova di acquisto
su **WhatsApp** allo
02 3626 5904 o alla mail
clear2025@promotiempo.it**



SCOPRI
se hai vinto
N°1 Gift Card



PARTECIPA almeno 2 volte***
e accedi all'estrazione finale
di uno dei **2 weekend**



Concorso a premi valido dal 01/11/2025 al 31/03/2026 con estrazione finale ed eventuale estrazione a recupero entro il 30/04/2026. Montepremi stimato Euro 18.100,00 + iva ove esposta (N° 151 Gift Card e N° 2 WEEKEND per 2 alla trasferta della tua SQUADRA DEL CUORE) *in un unico scontrino cartaceo o documento di acquisto e-commerce parlante da conservare **per conoscere la sintassi corretta per l'invio del messaggio, limitazioni, prodotti in promozione, modalità di partecipazione, dettaglio dei premi e regolamento completo su www.dettotfranoi.it o al numero verde 800.800.121 ***Indicando stesso nome, cognome, data di nascita, numero di cellulare ed e-mail

MAX FACTOR X

NUOVO

2000 CALORIE LONG LASH ERA MASCARA

**POV: IN MY LONG
LASH ERA**



2000 CALORIE LONG LASH ERA mascara

Per un effetto allungante che dura tutto il giorno, con la tecnologia tubing che avvolge tutte le ciglia. Si rimuove con facilità.

