



ACQUA & SAPONE®

Design

COME ARREDARE
LA TUA CASA
VACANZE

Psiche

FILOFOBIA: LA
PAURA DI AMARE

Viaggi

FORMENTERA,
L'ISOLA DELLE
DONNE



KATE
MIDDLETON
MASSIMILIANO
CAIAZZO

LA SEMPLICITÀ CHE
RENDE GRANDI

IL TEMPO PER TE

Beauty

BENESSERE IN
PUNTA DI... PIEDI

Vita da mamma

GIOCHI IN SPIAGGIA PER
DIVERTIRTI CON TUO
FIGLIO

Moda

A CIASCUN
FISICO IL SUO
COPRICOSTUME

COPIA OMAGGIO SOLO PER I CLIENTI ACQUA&SAPONE



USA L'APPLICATORE
PER DISTRIBUIRE
IL PRODOTTO
SULLE GUANCE



UTILIZZA
LA SPUGNA
PER SFUMARE
IL PRODOTTO
SULLE GUANCE



USA L'APPLICATORE
PER STENDERE
IL PRODOTTO
SULLE LABBRA



DEBORAH
MILANO

EASY COLOR BLUSH & LIPSTICK

TEXTURE VELLUTATA 2in1
PER UN TOCCO DI COLORE MAT
SU GUANCE E LABBRA

ARRICCHITA CON
ACIDO IALURONICO E
OLIO DI MANDORLE DOLCI

**INNOVATIVO
APPLICATORE DOPPIO**

LABORATORI **DEBORAH** GROUP

DERMOLAB

Scelgo l'efficacia

Deterge. Idrata. Rinfresca.



DOPPIA DETERSIONE

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



PRIMO STEP:
OLIO
DETERGENTE DENSO

SECONDO STEP:
MOUSSE
DETERGENTE ILLUMINANTE

IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Nina Palmieri

pag. 12 – Il prodotto del mese: lo smalto effetto gel

pag. 14 – Make up: valorizza la tua tintarella con il rossetto giusto!

pag. 16 – L'haircut dell'estate è quello a clessidra

pag. 18 – Benessere... in punta di piedi

22 | IL PROPOSITO DEL MESE

Filofobia: quando amare fa paura

24 | STAR MESE

Sveva Alviti, talento ed eleganza

pag. 28 – È Massimiliano Caiazzo l'attore del momento

pag. 30 – Kate Middleton, un esempio di forza e determinazione

34 | MODA ESTATE

Scegli il copricostume che valorizza la forma del tuo corpo

pag. 44 – Maxi bag per tutti i gusti!

40 | VIAGGI

Il tuo smartphone ti organizza le vacanze!

pag. 66 – Formentera, selvaggia e inaspettata

44 | BENESSERE

Crampi a piedi e gambe? Ti spieghiamo come prevenirli e trattarli

pag. 51 – Un bicchiere di... benessere!

48 | DESIGN & OUTDOOR

Arreda la tua casa vacanze con stile

pag. 62 – Il giardino si inaffia da solo!

52 | CUCINA

Sfiziosi, salutarì, freschi... in estate punta sui centrifugati!

56 | VITA DA MAMMA

Tante idee per i giochi creativi che divertono tutta la famiglia

60 | AMICI A 4 ZAMPE

Al mare con Fido? Certo che sì!

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

Star mese



10

Nina Palmieri

30



Star mese

Kate Middleton



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 Cornalio, 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

#ProvaCif

In palio le UNICHE
SNEAKERS CIF



ACQUISTA 2 PRODOTTI CIF
di cui un CIF CREMA SPRAY e
PROVA A VINCERE
UN PAIO AL GIORNO*

**CONSERVA LO SCONTRINO ORIGINALE E INVIA UN WHATSAPP
AL N.3758592782 con testo PARTECIPO**

*L'immagine del premio è rappresentativa. I numeri sono soggetti a limitazioni. Maggiori dettagli nel regolamento.
Per dettagli e info sui premi consulta il regolamento. Concorso valido dal 30/5/2024 al 30/9/2024, dalle ore 08:00 alle 24:00.
Montepremi € 24.800 IVA inclusa. Regolamento completo su dettofranoi.it



GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

A Rimini, il 31 agosto VENT'ANNI DI WINX

Rainbow ha organizzato una grande festa di compleanno per i vent'anni di Winx Club, dedicata ai fan di tutto il mondo: WINX CLUB 20th ANNIVERSARY PARTY! L'evento si terrà a Rimini, sabato 31 agosto, in Piazza Malatesta, trasformata in un set a cielo aperto presso il Fellini Museum. La ricorrenza sarà gratuita e promette magia e meraviglia: ci saranno spettacoli dal vivo, concerti, mostre, proiezioni, sfilate, premiazioni e coreografie, con attività a tema ispirate alle fatine. Insomma, in attesa della nuova serie prevista per il 2025 su Rai e Netflix, Rainbow invita tutti a partecipare a questa festa unica!

A Locorotondo, in Puglia "LOCUS FESTIVAL"

La ventesima edizione del *Locus Festival*, evento di riferimento per l'estate musicale italiana e simbolo del rinascimento pugliese, si svolgerà fino al 14 agosto a Locorotondo, Puglia. Ecco il programma:

- **Giovedì 8 agosto**, Piazza Moro: Galliano.
- **Venerdì 9 agosto**, Piazza Moro: Kassa Overall.
- **Sabato 10 agosto**, Masseria Ferragnano: Subsonica, Daniela Pes, Deena Abdelwahed.
- **Domenica 11 agosto**, Masseria Ferragnano: Yussef Dayes, Bassolino, I Hate My Village, Coco Maria.
- **Lunedì 12 agosto**, Masseria Ferragnano: Nas, Tayone, DJ Tuppi & Moddi MC.
- **Martedì 13 agosto**, Masseria Ferragnano: Fulminacci, Marco Castello, OkGiorgio.
- **Mercoledì 14 agosto**, Masseria Ferragnano: Meute, Cosmo, Sama' Abdulhadi.



©mattiamarasco



Pascale Marthine Tayou



Pascale Marthine Tayou

OCA

Oasy Contemporary Art and Architecture

Con l'estate, ha riaperto OCA Oasy Contemporary Art and Architecture, situato nell'Oasi Dynamo sull'Appennino Pisoiense. Sotto la direzione artistica di Emanuele Montibeller e la guida dell'architetto Roberto Castellani dello studio ss67architetti, il parco si arricchirà presto di installazioni ambientali di artisti e architetti come Alejandro Aravena,

Stefano Boeri, Michele De Lucchi con Mariangela Gualtieri, fuse*, Kengo Kuma, Davide Quayola, Diana Scherer, Matteo Thun ed Edoardo Tresoldi. La stagione si inaugura con *Love Letter*, grande esposizione dell'artista camerunense Pascale Marthine Tayou, organizzata con Galleria Continua e curata da Marco Bazzini ed Emanuele Montibeller. OCA offre un'esperienza unica, integrando arte e architettura con la natura, accessibile solo a piedi attraverso una lunga camminata nel bosco.



"SEGESTA TEATRO FESTIVAL"

Storia, natura e mito

Il *Segesta Teatro Festival*, fino al 25 agosto nel Parco Archeologico di Segesta, celebra la connessione tra storia, natura e mito e riflette su temi contemporanei reinterpretando i classici e i miti antichi in chiave moderna. Il Teatro Antico ospiterà eventi imperdibili. Mercoledì 7 agosto, Noa, celebre cantante e attivista per la pace, si esibirà con un concerto carico di emozioni. Giovedì 8 agosto, Frida Bolani Magoni presenterà un mix di brani inediti. Venerdì 9 agosto, la Mono Dance Company offrirà una coreografia unica che unisce Bach e Dante.



"MUSICA SULLE BOCCHE 2024"

In Sardegna, tra Castelsardo e Alghero

Uno dei più attesi festival musicali internazionali della Sardegna, tornerà dal 5 al 25 agosto per la ventiquattresima edizione. Creato e diretto da Enzo Favata, l'evento si svolgerà tra Castelsardo e Alghero, offrendo un'ampia varietà artistica che spazia dal jazz al folklore, dall'elettronica alla fusion. Il festival vedrà la partecipazione di artisti italiani e internazionali, tra cui Eri Yamamoto e la banda garibaldina di Monte Surdu, oltre a musicisti provenienti da Croazia, Slovenia, Marocco, India, Lituania, Islanda, Norvegia e Ungheria. *Musica sulle Bocche* è noto per i suoi scenari naturali mozzafiato e il suo impegno a promuovere il turismo culturale rispettando l'ambiente. L'evento ha ottenuto ampi consensi e grande partecipazione nel corso degli anni.



Non finiscono mai



Regina Asciugoni è la carta cucina lunga più del doppio rispetto ai normali rotoli. I suoi maxi fogli super assorbenti sono impreziositi da tanti nuovi decori, per portare tutti i giorni un tocco di colore ed allegria nella tua cucina.

Regina

Paper for people



A Torino "TODAYS"

Il festival *TODAYS* si terrà a Torino dal 23 agosto al 2 settembre, principalmente nella CircoScrizione 6 e con una nuova location per i concerti al Parco della Confluenza. Il festival inizierà il 23 e 24 agosto a Le Roi Music Hall con *TOnights Spirit* curato da Jazz:Re. Tra gli artisti principali ci sarà Jeremiah Fraites dei The Lumineers, che si esibirà il 25 agosto, seguito da Bab L'Bluz, Addict Ameba e Anthony Sasso. Tra gli altri: LCD Soundsystem (26 agosto), Arlo Parks (27 agosto), Overmono (29 agosto), The Jesus and Mary Chain (30 agosto), Mahmood (31 agosto), Massive Attack (2 settembre).



Terza edizione CINEVILLAGE A ROMA

La terza edizione del Cinevillage, organizzata da Agis Lazio Srl a Largo Ravizza nel quartiere Monteverde di Roma, prosegue fino all'8 settembre. Ogni sera saranno proiettati i migliori film dell'ultima stagione cinematografica, accompagnati da eventi collaterali che includono musica, mostre, presentazioni di libri, dibattiti e appuntamenti. La manifestazione fa parte dell'Estate Romana 2024 e promuove il cinema come esperienza collettiva. Il programma si può consultare sul sito ufficiale: www.cinevillageroma.it.

FESTIVAL "NUOVE TERRE"

In Liguria, fino al 26 agosto

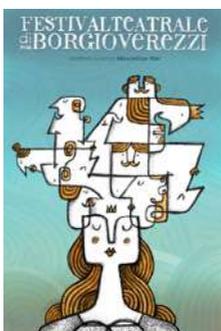
Il festival *Nuove Terre*, organizzato da Officine Papage, è in Liguria fino al 26 agosto. Giunta alla XII edizione, la manifestazione offre un mix di pop e sperimentazione, unendo tecnologia e artigianato per riscoprire emozioni antiche. Tra gli eventi, spiccano la partecipazione del Teatro da Garagem con *Teatro de papel*, l'uso di smart glasses e realtà aumentata per l'accessibilità e vari spettacoli, tra cui l'omaggio a Puccini di Teatri d'Imbarco, Antonio Rezza con *Pitecus* e Lorenzo Maragoni con *Grandi numeri*. Inoltre, ci saranno performance di Gabriele Scotti, Antonio Catalano e molti altri, fino alla chiusura con il DJ set di Lowtopic. Il programma include anche attività collaterali come viaggi in bicicletta e auto condivise, anteprime del RaccontaFestival® e la Notte con l'artista. Info su www.officinepapage.it.



FESTIVAL TEATRALE DI BORGIO VEREZZI

Il 58° Festival Teatrale di Borgio Verezzi (Savona) continua con spettacoli che esplorano il tema dell'inganno sul palcoscenico affacciato sul mare.

Diretto da Maximilian Nisi, il programma include drammi che riflettono sulla tensione tra apparenza e realtà. In *Video Club* di Sébastien Thiery (8/11 agosto), due coniugi vivono sotto la costante osservazione di telecamere nascoste, esplorando la crisi coniugale in un mondo iperconnesso. Il festival si conclude con spettacoli nelle Grotte di Borgio Verezzi: *Una sottile pazzia* (12 agosto), diretto da Davide Diamanti, e *Dreams* (14 agosto), un viaggio alla scoperta del filo magico che lega tutti noi.



AREA ROMA*

Arte e cultura nella Capitale

Area Roma* è uno spazio polifunzionale situato nel Parco del Ninfeo a Roma, aperto fino al 21 settembre. Quest'anno l'offerta include attività gratuite come campi scuola, balli di gruppo, ginnastica per anziani, oltre a spettacoli di teatro, cinema e discoteca. L'iniziativa mira a coinvolgere persone di diverse età e interessi, sensibilizzandole sui diritti civili attraverso arte e cultura, trasformando il Parco del Ninfeo in un centro di inclusione. Tra gli eventi in programma ci sono spettacoli di drag queen, la rassegna cinematografica Queer Pictures, concerti tributo a Mango e Lucio Dalla, serate di cabaret e stand-up comedy.



Foto di Jean Philippe Pernot

VINICIO CAPOSELLA IN TOUR

Tante le formazioni e i repertori

Dopo il successo del tour *Con i tasti che ci abbiamo*, basato sul suo ultimo album, *Tredici canzoni urgenti*, Vinicio Capossela è tornato a calcare i palchi d'Italia girando il Paese in tour con *Altri Tasti*. Questa nuova serie di concerti estivi presenterà formazioni e repertori diversi e le prevendite sono già attive sui principali circuiti online. Tra le tappe previste, anche un appuntamento speciale: Capossela sarà ospite del festival *Time in Jazz* in Piazza del Popolo a Berchidda (SS) l'11 agosto, dove si esibirà con il live *Vecchi tasti - Camera a sud 1994 - 2024 and other personal standards*.

L'ORÉAL
PARIS

ELVIVE

NUOVO

[HYALURONIC]
PURE

72H_{DI}

CUTE PURIFICATA¹



¹: Test di autovalutazione dopo utilizzo siero+shampoo+balsamo.

Nina Palmieri

Sotto l'apparenza di Wonder Woman, la conduttrice cela un lato vulnerabile che ama e accoglie. Proprio come fa con se stessa



Storica Iena e conduttrice del più irriverente dei dating show, *Naked Attraction Italia*, Nina Palmieri ha confermato che, come i suoi concorrenti sanno bene, c'è una grande forza nel mostrarsi nudi e, quindi, vulnerabili. "Io non ho paura di mostrarmi vulnerabile - ha affermato - Apparentemente sono Wonder Woman, ma solo per il ruolo professionale che rivesto. In realtà, però, mi piacciono le debolezze e le accolgo sempre". Tra le sue fragilità, comunque, non c'è di certo il rapporto con lo specchio: la conduttrice, infatti, ha raggiunto la consapevolezza a cui tutte aspiriamo e ci ha svelato i suoi segreti di bellezza...

Come vivi il confronto con i canoni di bellezza imposti nel mondo dello spettacolo?

Io non rientro nei canoni di bellezza universale. I miei amici in passato mi prendevano in giro per il mio naso impertinante, ma oggi lo considero il mio marchio di fabbrica. Rispetto chi decide di ricorrere alla chirurgia per sentirsi a proprio agio. Personalmente, mi piaccio come sono e vado bene così.

Capita a tutte, a volte, di sentirsi a disagio. Come gestisci questa situazione?

Certamente, ci sono periodi in cui so di dovermi mostrare e non mi vedo in forma come mi piacerebbe essere, ma nel complesso riesco a vivermela bene. Ho imparato ad accettarmi, a volermi bene, anche se da piccola facevo più fatica: ero spilungona e piatta, e soffrivo perché le mie amiche erano più formose di me.

METTERSI A NUDO, COME ACCADE IN "NAKED ATTRACTION ITALIA", RICHIEDE UN BUON RAPPORTO CON IL PROPRIO CORPO. TU HAI UN BEL RAPPORTO CON LO SPECCHIO?

ASSOLUTAMENTE SÌ, MI ACCETTO PER QUELLO CHE SONO E MI PIACCIO COSÌ.

Come ti prendi cura della tua immagine personale?

Ogni sera faccio la skincare e mi strucco sempre, anche quando mi trucco poco. Ho imparato dagli errori del passato: prima usavo la classica saponetta per lavare il viso e non mi struccavo mai, era una skincare selvatica, la mia, mentre ora sono molto più attenta. Dopo la deterzione applico sempre il siero e la crema idratante.

Parlando dei capelli, come li curi e li mantieni?

I miei capelli sono la mia passione. Li curo con maschere nutrienti e li lavo ogni tre o quattro giorni. Uso prodotti specifici per capelli ricci e mi piace sperimentare nuovi prodotti per mantenere l'elasticità e la vitalità dei miei ricci. Li asciugo con il diffusore a testa in giù, e in estate li lascio asciugare naturalmente all'aria.

Hai mai pensato di cambiare look?

No! A volte qualcuno mi chiede perché non li taglio, ma non lo faccio semplicemente perché mi piacciono così. Quando non mi piaceranno più, forse lo farò. Chissà, magari un giorno farò un caschetto nero liscissimo!

Ti concedi momenti di benessere come spa e massaggi?

Adoro dedicarmi al benessere. Durante l'inverno non sempre riesco, ma in estate prenoto massaggi due volte a settimana. Sono essenziali per il mio relax. Prediligo massaggi drenanti e linfodrenanti. A volte mi concedo anche quelli decontratturanti, a seconda dei momenti, perché tendo ad accumulare lo stress sul collo.

Sia a *Le Iene* che a *Naked Attraction Italia* ti mostri sempre molto naturale. Qual è il tuo rapporto con il make up?

Non sono molto brava con il trucco! In studio mi aiutano a diventare presen-

tabile per le telecamere. Al di fuori, mi limito a un po' di ombretto marrone sulla palpebra mobile, un po' di cipria compatta, blush e correttore. Per me è più che sufficiente così, anche perché non essendo capace di lanciarmi in make up complicati rischierei di fare pasticci.

Quali sono i tuoi must have della bellezza?

Il mascara è sempre un must, mentre evito rossetti lucidi: preferisco utilizzare quelli di mia figlia, che sono più genuini.

I prodotti must-have di

NINA PALMIERI

1. SIERO PER IL VISO
2. CREMA IDRATANTE
3. MASCHERE PER CAPELLI
4. MASCARA
5. ROSSETTO



Dopo l'esperienza a "Le Iene" e al suo spin-off "XLove", Nina Palmieri (48) dal 2021 conduce il dating show "Naked Attraction Italia" prodotto da discovery+.

QUALI SONO I COLORI DI MAKE UP CHE PREFERISCI?

AMO NUANCE NEUTRE COME IL MARRONE E IL CAFFÈ. PREFERISCO LE FINITURE MATTE A QUELLE LUCIDE E MI PIACCONO LE SFUMATURE NEI COLORI DELLA TERRA.



Lo smalto effetto gel

Step irrinunciabile della tua beauty routine, garantisce una tenuta duratura e impeccabile

Gli smalti effetto gel hanno conquistato un posto d'onore nella nostra beauty routine e sono diventati una scelta irrinunciabile per chi desidera una manicure impeccabile e duratura. Si distinguono dai normali smalti per la loro brillantezza e per la durata eccezionale: fino a due settimane senza scheggiarsi grazie alla **maggiore resistenza agli urti e alle attività quotidiane**. A differenza di quelli tradizionali, infatti, questi prodotti offrono un finish lucido e un effetto voluminoso e glossy che ricorda le ricostruzioni in gel. Anche in termini di spessore, gli smalti gel creano un effetto 3D, rendendo le unghie visivamente più spesse e robuste.

TANTE FORMULAZIONI

Gli smalti effetto gel sono disponibili in diverse formulazioni. Occorre fare una distinzione tra quelli **soak-off**, che richiedono una lampada UV o LED per asciugarsi e devono essere rimossi immergendo le unghie in acetone, e quelli **no-lamp**, che offrono un effetto gel senza bisogno di lampada. Si asciugano all'aria e possono essere rimossi con un normale solvente per unghie. Esistono poi gli smalti **ibridi**: combinano le caratteristiche degli smalti tradizionali con la durata e la brillantezza del gel, asciugandosi all'aria e garantendo una lunga tenuta.

INGREDIENTI CHIAVE

Gli smalti effetto gel contengono formulazioni avanzate che combinano polimeri di alta qualità e ingredienti nutritivi. Oltre alla tecnologia di polimerizzazione che permette al prodotto di indurirsi, questi prodotti contengono, infatti, una varietà di ingredienti che contribuiscono alla loro performance. Indispensabili sono i filtri UV

che proteggono il colore dall'ingiallimento causato dalla luce solare; fondamentali sono poi gli oli nutrienti come quello di argan o di cocco, che aiutano a mantenere le unghie idratate durante l'uso prolungato dello smalto; **nella formulazione non mancano poi le vitamine**, come la E che promuove la salute delle unghie e delle cuticole.

COLORI DI TENDENZA

PROMOSSE PER L'ESTATE TUTTE LE SFUMATURE PASTELLO

Le tendenze per i colori degli smalti cambiano con le stagioni, ma alcuni trend rimangono costanti. Per la stagione attuale, tra le nuance più in voga c'è sicuramente il nude, ma anche i **toni naturali come**

beige, rosa tenue e grigio chiaro. Per andare sul classico, non possono mancare le sfumature di rosso, sempre di moda! Promossi per l'estate i toni pastello: colori delicati come lavanda, menta e pesca sono nella top ten. Per la bella stagione vanno molto anche i colori metallici e glitterati: perfetti per le serate e le occasioni speciali, in oro, argento e bronzo. Sì anche ai toni sofisticati del blu e del verde scuro che richiamano il mare e la natura.



Ada Chieffallo, estetista professionista e lookmaker presso Centro Estetico Kosmeo - Località Comuni Condomini, Maida CZ.

I passaggi fondamentali

Applicazione perfetta

Per ottenere il massimo dagli smalti effetto gel, è importante seguire alcuni passaggi fondamentali. Inizia con una buona preparazione delle unghie. **Limale, spingi indietro le cuticole e utilizza un buffer** per rendere la superficie liscia. Applica una base coat specifica per smalti gel per proteggere l'unghia naturale e migliorare l'aderenza dello smalto. Stendi, quindi, lo smalto in strati sottili. È meglio applicare due o tre strati leggeri piuttosto che uno spesso, per evitare bolle e garantire una copertura uniforme. Utilizza un top coat effetto gel per sigillare il colore e aumentarne la brillantezza.

Durata extra

Puoi prolungare la durata della tua manicure effetto gel e mantenerla sempre al top, seguendo alcuni consigli. **Applica regolarmente olio per cuticole** per mantenere la pelle intorno alle unghie morbida e nutrita. Evita di utilizzare le unghie come strumenti: non graffiare, non aprire lattine o scatole e non stressarle! Meglio indossare dei guanti quando fai lavori domestici o entri in contatto con sostanze chimiche. Quando è il momento di rimuovere lo smalto gel, **usa un solvente specifico** e segui le istruzioni per evitare di danneggiare l'unghia naturale.





deBBY
girls know why

gel **SMALTO**
POCKET
NUOVA FORMULA

EFFETTO
GEL VOLUMIZZANTE
SENZA USO LAMPADA UV
MAXI APPLICATORE



con la consulenza di **Luigi Rizzello**, 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.



A ogni tintarella il suo rossetto perfetto

Intensa, media oppure appena accennata? L'importante è sempre valorizzarla con il colore giusto

Questo è il momento perfetto per mostrare il tuo colorito intenso e uno dei modi migliori per farlo è scegliere un rossetto che lo valorizzi. Se vuoi sapere come **esaltare al massimo la tintarella con il make up**, continua a leggere per scoprire tutti i segreti e i consigli del nostro

lookmaker Luigi Rizzello. «La prima regola da tenere a mente è che il colore del rossetto deve complementare l'abbronzatura della pelle, invece di contrastarla in modo sgradevole», ha detto l'esperto, che ci ha fornito una guida rapida su come scegliere la nuance ideale in base al tipo di tintarella.

TONALITÀ HOT PER UN LOOK SUNKISSED

Quando hai un'abbronzatura dorata, le tonalità calde di rossetto sono la scelta ideale per completare il tuo look estivo. «I colori come il corallo, l'arancione chiaro, il pesca e i nude caldi con un sottotono dorato sono perfetti per ravvivare il tuo viso e far risaltare la pelle abbronzata. Queste tonalità creano un contrasto luminoso che accentua l'incarnato ambrato della bella stagione», ha affermato Rizzello. Che ha avvertito: «Quando sei abbronzata, è importante evitare i colori troppo cupi che potrebbero appesantire il tuo viso e oscurare la pelle dorata. Anche i toni troppo chiari rischiano di non contrastare abbastanza con la tua tintarella, potendo sembrare poco visibili o spenti. **Opta, quindi, per colori mediamente intensi** che si armonizzano con il colore dell'incarnato».



NUANCE PROFONDE PER L'ABBRONZATURA INTENSA

Le tonalità profonde sono perfette per chi ha la pelle molto scura. «Rosso scuro, prugna e cioccolato sono ideali per creare un contrasto elegante e mettere in risalto le labbra - ha spiegato il lookmaker - Se sei molto abbronzata, quindi, ti conviene **evitare i colori troppo chiari** che potrebbero non risaltare abbastanza su un incarnato più pigmentato». Chi, invece, ha una pelle media od olivastra può permettersi una gamma più ampia di colori. «I rossi classici, i coralli vivaci e i rosa caldi sono ottimi per ravvivare l'abbronzatura».

I ROSA PIÙ CALDI RAVVIVANO IL COLORITO

FINITURE PER OGNI OCCASIONE

SCINTILLIO E BRILLANTEZZA PER UN EFFETTO LUMINOSO

Per valorizzare il tuo look, considera l'opzione di rossetti con una leggera brillantezza. «I riflettori di luce aggiungono luminosità alle labbra, creando un effetto fulgido che si abbina perfettamente alla pelle abbronzata - ha affermato il nostro esperto - **Scegli formule con pigmenti luminosi o leggeri glitter** che non solo donano colore, ma anche dimensione alle labbra». Ovviamente, però, occorre che la bocca sia molto curata. «Prima di applicare il rossetto, esfolia le labbra e applica un balsamo idratante» suggerisce Rizzello.

Quando si sceglie una palette di colori per labbra, è importante valutare non solo il proprio gusto personale, ma anche il contesto e l'occasione. Per questo **va considerato anche il finish del prodotto**. Le palette, infatti, sono ora disponibili in una vasta gamma di formulazioni progettate per adattarsi a ogni esigenza. È importante cercare prodotti che valorizzino la tua tonalità naturale e che siano formulati per fornire idratazione, comfort e stile durante l'uso. «Dalla finitura opaca alla brillante, dalle formule liquide a quelle cremose, le opzioni sono infinite - ha confermato Rizzello - Ogni texture offre un aspetto diverso: il matte dona un effetto sofisticato e duraturo, mentre il lucido aggiunge volume e luminosità alle labbra».

DEMAK *Up*

2X PIÙ EFFICACE*



DEMAK *Up*
EXPERT
2x PIÙ EFFICACE

PULIZIA PROFONDA


COTONE NON
SBIANCATO

x70

*Rispetto alla rimozione del fondotinta liquido usando solo il latte detergente

con la consulenza di **Claudia Ferri**, consulente d'immagine, make up artist e acconciatrice. www.ferriclaudia.com
Instagram: [claudiaferrimakeup](https://www.instagram.com/claudiaferrimakeup).



L'haircut dell'estate? È quello a clessidra

Versatile e moderno, dona alla chioma un aspetto arioso e dinamico. E sta bene a tutte!

Quest'anno la moda capelli predilige le inversioni di marcia. Se da un lato, infatti, la bella stagione è il momento perfetto per darci un taglio, dall'altro **l'estate 2024 promuove a pieni voti i capelli lunghi**. Anzi, lunghissimi! Sulle maxi-lunghezze, il taglio del momento è quello a clessidra. Occhio, però, perché la regola principale rimane una: «Liberarsi dei pesi in eccesso per affermare la propria libertà», ha chiarito la nostra esperta del settore, Claudia Ferri. Sembra un controsenso? Eppure, non lo è.

CAPELLI MORBIDI E SINUOSI

Il taglio a clessidra, in effetti, prende il nome dalla sua forma distintiva, che ricorda appunto una clessidra. Questo stile si distingue per la sua silhouette, che enfatizza una forma sinuosa e voluminosa. «La caratteristica principale è un doppio strato: uno superiore più corto e voluminoso che si restringe verso il centro, e uno inferiore più lungo che si allarga verso le punte,

Può essere personalizzato

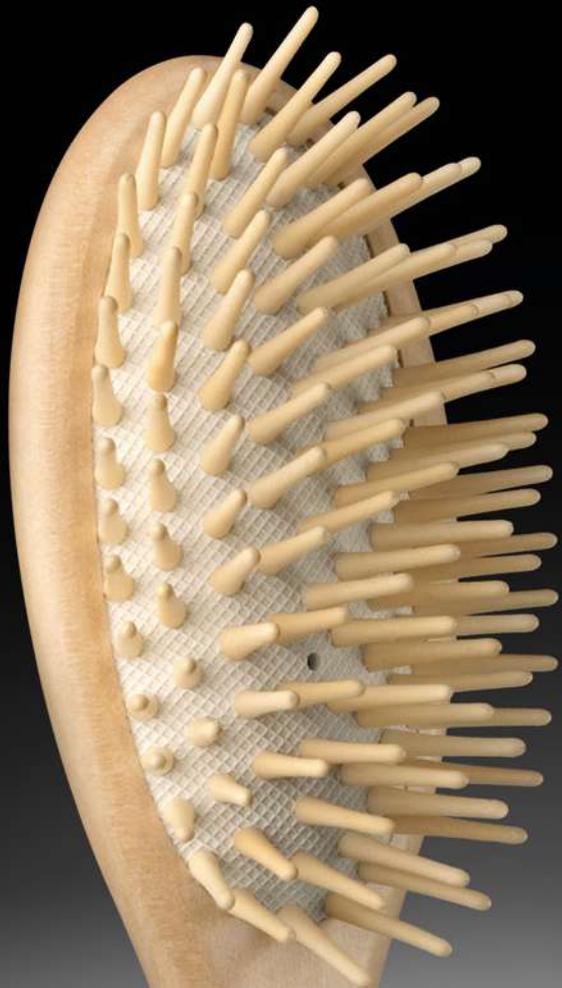
Perché il taglio a clessidra è così popolare? «Una delle ragioni principali per cui questo taglio ha conquistato così tanti cuori è la sua versatilità – ha affermato la nostra esperta – Si adatta a diversi tipi di capelli, dai lisci ai ricci, e può essere personalizzato per adattarsi alla forma del viso di ognuno. Questo lo rende una scelta ideale per chi desidera un look su misura». Il taglio a clessidra è perfetto anche per chi cerca volume e movimento. «Gli strati superiori più corti aggiungono corpo e pienezza, mentre gli strati inferiori più lunghi creano un effetto fluido e dinamico. Questo contrasto tra lunghezze diverse dà al taglio un aspetto fresco e moderno», ha confermato Ferri. Ma c'è di più: il cut più in voga dell'estate 2024 si adatta a varie tecniche di styling ed è dunque la base perfetta per qualunque acconciatura. Ha detto Claudia Ferri: «Può essere portato liscio per un look raffinato ed elegante, oppure con onde leggere per un aspetto più romantico e bohemien. Le opzioni di acconciatura sono molteplici: dal semi raccolto, che enfatizza la pienezza centrale, ai raccolti morbidi che evidenziano la silhouette a clessidra».

creando un effetto di movimento e dinamismo», ha spiegato Ferri. Che ha aggiunto: «Tale struttura si ripete su tutta la lunghezza, con **scalature che creano un effetto contouring su viso e busto**. Il cut si scolpisce in morbide balze sfilate ai contorni del viso, valorizzando i lineamenti e la texture di ciascuno. Queste stratificazioni, ideate proprio in base alla forma del viso e alla tipologia di capelli, devono essere morbide, fluide e calibrate nei volu-

mi, con il punto di massima lunghezza all'altezza della vita: chi ha i capelli lunghi, ma non troppo, può giocare d'astuzia trovando nelle extension le migliori alleate». Oltre che nella sua versione extralong, comunque, la clessidra può essere riproposta anche su chiome medio-lunghe, con un risultato altrettanto bello. L'obiettivo, insomma, è ottenere una chioma ariosa, naturale e ultra luminosa, seguendo la tendenza del "glass hair".

CI PIACE PERCHÉ... LA SUA MANUTENZIONE È FACILE!

Per ottenere un perfetto taglio a clessidra, affidati a un parrucchiere esperto che sappia bilanciare i volumi. Nonostante il suo aspetto sofisticato, comunque, il cut è relativamente facile da mantenere. «Con i prodotti giusti e qualche ritocco regolare, i capelli possono mantenere la loro forma e volume senza troppo sforzo, rendendolo ideale per la vita frenetica di oggi». Ma quali sono i prodotti giusti di cui parla l'esperta? «Uno shampoo volumizzante, un balsamo leggero e uno spray texturizzante possono aiutare a mantenere i capelli pieni e dinamici. Per chi ama un tocco di glamour in più, l'uso di una piastra per creare onde morbide può enfatizzare ulteriormente la forma a clessidra. Non dimenticare, poi, che l'applicazione regolare di trattamenti nutrienti e maschere idratanti è fondamentale per mantenere i capelli lunghi in condizioni ottimali», ha avvertito Ferri.



#We Care Your Hair

Le Naturelle by BOREAL è la linea di spazzole per capelli in legno e fibre naturali. Da molti anni questa linea riscuote un ottimo successo grazie al suo design semplice e pulito ma funzionale. Tutto è stato studiato per rispettare la cute ed i capelli: le spazzole della linea Le Naturelle sono antistatiche poiché i picchi delle spazzole pneumatiche sono in legno mentre i rulli sono in pura setola.

C'è anche una spazzola studiata appositamente per l'uomo, utilizzabile anche su tutti i tipi di barba, sempre in legno e pura setola.

Il tutto unito alla qualità che contraddistingue da sempre la produzione di IPPA, rigorosamente italiana dal 1952!



PRODOTTO
IN ITALIA

BOREAL is a registered trademark of:

IPPA Srl

Via Barison, 15 35019

Onara di Tombolo (PD) ITALY

Phone 049-5993177

Fax 049-5993086

www.ippa.it • info@ippa.it

Follow us on





Benessere in punta *di piedi*

Prendertene cura non è solo una questione estetica, ma influisce anche sulla tua salute

I piedi sono una delle parti più importanti del nostro corpo, eppure spesso sono trascurati. Non solo ci sostengono e ci portano ovunque andiamo, ma possono anche **rivelare molto sulla nostra salute generale**. Prendersi cura dei piedi, quindi, non riguarda solo l'aspetto estetico, ma anche il benessere complessivo. Come farlo? Seguendo alcuni piccoli accorgimenti...

ROUTINE QUOTIDIANA

La pulizia dei piedi è il primo passo per mantenerli sani. Lavarli ogni giorno con acqua tiepida e sapone neutro aiuta a rimuovere sporco, batteri e sudore. **È importante asciugarli accuratamente, soprattutto tra le dita**, per prevenire infezioni fungine come il piede d'atleta. Questa zona può accumulare cellule morte e diventare ruvida nel tempo. Utilizza uno scrub esfoliante una o due volte a settimana

LA SCARPA GIUSTA

Le scarpe giocano un ruolo cruciale nella salute dei piedi. È essenziale indossare calzature che forniscano un buon supporto dell'arco plantare, siano della misura giusta e siano adatte all'attività svolta. Scarpe troppo strette possono causare vesciche e deformità, mentre quelle troppo larghe possono provocare sfregamenti e mancanza di stabilità.



PER TAGLIARE LE
UNGHIE, UTILIZZA UNA
TRONCHESINA

è indispensabile per mantenere la pelle morbida e liscia. Concentrati particolarmente sui talloni e sulle zone più secche. Dopo l'esfoliazione, risciacqua bene e idrata. Quest'ultimo passaggio è fondamentale, poiché la pelle dei piedi tende a seccarsi più facilmente rispetto ad altre parti del corpo, soprattutto quando indossiamo le scarpe per molte ore al giorno. Applicare un burro o una crema idratante specifica ogni giorno può prevenire la formazione di calli e screpolature. **Scegli prodotti contenenti urea o glicerina**, che aiutano a trattenere l'umidità nella pelle, e massaggia delicatamente il prodotto per migliorare la circolazione e per donare sollievo dopo una lunga giornata.

BOROTALCO

UOMO

DEO ^{72h} & DOCCIA 3in1

PROVALI INSIEME PER SENTIRTI AL 100%



PROFUMO
AMBRATO

PROFUMO DI
BOROTALCO

PROFUMO
MUSCHIATO

Nuove Docce-Shampoo 3in1: corpo, capelli e barba puliti, morbidi e profumati in un solo gesto, grazie all'inconfondibile **Effetto Borotalco**.



Effetto Borotalco su
corpo, capelli e barba



Dermatologicamente
testato

Provale insieme ai **deodoranti UOMO** efficacia 72h,
per una **routine completa firmata Borotalco!**

NUDI È MEGLIO

Camminare scalzi offre numerosi benefici per la salute dei piedi. Questa pratica naturale permette di rafforzare i muscoli dei piedi e delle gambe, migliorando la stabilità e la forza complessiva. L'estate è il momento ideale per farlo, anche perché camminare su superfici naturali, come erba, terra battuta o sabbia, **stimola i nervi, migliorando la circolazione sanguigna e favorendo una migliore propriocezione**, ovvero la capacità di percepire la posizione del corpo nello spazio. Inoltre, camminare a piedi nudi può aiutare a migliorare la postura e l'allineamento del corpo, riducendo il rischio di dolori alla schiena e alle articolazioni. Ma c'è di più: il contatto diretto con il suolo può avere effetti rilassanti, contribuendo a eliminare lo stress e favorendo il benessere psicofisico generale.



UN TRATTAMENTO SPECIALE

Ogni tanto, concediti dei trattamenti speciali. Un pediluvio rilassante con acqua tiepida e sale marino od oli essenziali da fare una o due volte alla settimana può lenire i piedi stanchi e stressati. Aggiungi qualche goccia di olio essenziale di lavanda o menta per un effetto rinfrescante e profumato e immergi i piedi nella bacinella per 15-20 minuti, permettendo agli ingredienti di fare effetto. Questi trattamenti **non solo apportano sollievo e relax, ma offrono anche numerosi benefici terapeutici**. I sali minerali, come il sale di Epsom, il sale marino e i sali del Mar Morto, contengono minerali essenziali che possono aiutare a migliorare la salute dei piedi in diversi modi. I sali minerali, in generale, favoriscono la rimozione delle tossine dal corpo attraverso la pelle, migliorando la circolazione sanguigna. Il magnesio, presente in abbondanza nel sale di Epsom, invece, aiuta a ridurre il dolore e l'infiammazione, alleviando tensioni muscolari e dolori articolari. E che dire dei granuli di sale? Agiscono come esfolianti naturali, rimuovendo le cellule morte della pelle e lasciando i piedi più morbidi.

CHIEDI AL DOC

Non dimenticare di programmare visite periodiche dal podologo per controlli regolari della salute dei piedi. Un professionista può identificare eventuali problemi precocemente e fornire consigli specifici per mantenere i piedi in ottima forma.



Valentina Sergio, Valentina Sergio, estetista, titolare del centro estetico Rosa Beauty, sito a Roma in via Cassia 701/A.

Prevenire è importante

I calli e i duroni sono problemi comuni ma gestibili, che possono essere prevenuti e trattati con un'adeguata cura del piede e una scelta oculata delle calzature.

Cosa sono?

- **Calli:** piccole aree di pelle ispessita, solitamente rotonde, di colore giallastro. Si sviluppano spesso sulla parte superiore o sui lati delle dita dei piedi.
- **Duroni:** aree più grandi e meno definite di pelle indurita. Si formano solitamente sulla pianta del piede, sui talloni o sotto l'alluce.

Come si formano?

Si sviluppano in risposta a una pressione o frizione prolungata. Tra le principali cause troviamo:

- **Calzature inadeguate:** scarpe strette, rigide o con tacchi alti possono causare una pressione eccessiva su specifiche aree del piede.
- **Attività ripetitive:** camminare, correre o stare in piedi per lunghi periodi può generare frizioni continue.
- **Deformità del piede:** condizioni come l'alluce valgo, dita a martello o archi plantari piatti possono alterare la distribuzione del peso e aumentare la pressione su alcune parti del piede.
- **Assenza di calzini o uso di calzini inappropriati:** in questi casi, aumenta l'attrito tra il piede e la scarpa.

Come si trattano?

- **Ammollo e idratazione:** si immergono i piedi in acqua tiepida per ammorbidire la pelle, quindi si applicano creme idratanti specifiche.
- **Rimozione meccanica:** vengono utilizzate pietre pomice, lime per piedi o raspe per rimuovere delicatamente lo strato superficiale di pelle indurita.
- **Prodotti a base di acido salicilico:** questi prodotti aiutano a sciogliere la cheratina e a ridurre l'ispessimento della pelle.
- **Consulta medico:** nei casi più gravi o persistenti, è consigliabile consultare un podologo o un dermatologo per trattamenti specifici.



LA SOLUZIONE PIÙ SICURA PER LA NOTTE

PANNOLONE PER INCONTINENZA VENIXE MAXI

NOVITA'

VENIXE[®]
elastic

PRODOTTO IN ITALIA



- ✓ DOPPIA ASSORBENZA
- ✓ DOPPIA DURATA
- ✓ ASCIUTTO PIÙ A LUNGO

VIVI UNA NOTTE
TRANQUILLA



EUROFIL[®]

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

NUMERO VERDE
800 250 312

con la consulenza di **Fulvia Tramontano**,
psicologa e psicoterapeuta junghiana.
Riceve a Roma: <https://ftstudium.it>



QUANDO AMARE FA PAURA

È possibile temere ciò che dovrebbe rappresentare la fonte più grande di gioia e realizzazione? Affrontare e comprendere tale fenomeno può aprire la strada a una vita più piena e autentica, permettendo di costruire relazioni profonde e significative

L'amore è l'apice delle esperienze umane, una combinazione di sentimenti positivi, emozioni intense, energia, progetti comuni, pienezza e leggerezza simultanea, intimità fisica ed emotiva. E quando si realizza in modo armonioso, ci offre l'opportunità di trasformare le nostre vite, realizzare i sogni più ambiziosi, superare la solitudine, diventare genitori e costruire un futuro insieme alla persona amata. Tuttavia, nella realtà quotidiana, **questa visione ideale dell'amore spesso sembra sfuggirci**. Ciò può accadere per varie ragioni, tra cui la mancanza di maturità personale o la difficoltà nel mantenere la relazione. Un fenomeno particolarmente interessante e complesso è la filofobia, ovvero la paura di amare. Ne abbiamo parlato con Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta: «Sì, si può arrivare a temere l'amore, la cosa più bella di cui gli esseri umani possono disporre, unici tra tutti gli organismi viventi a saper evolvere le primarie spinte pulsionali fisiologiche in direzione della felicità da costruire insieme e far durare nel tempo. Ma - ci potremmo chiedere - come è possibile rinunciare, rifiutare, nascondersi, fuggire da questa straordinaria facoltà?

Dalla psicologia e dai suoi molteplici studi nell'ambito delle relazioni arrivano spunti di riflessione e alcune risposte. Intanto l'amore

"A volte manca una fiducia in sé acquisita, salda e incrollabile"



è percepito come un sentimento che fa vibrare corde interiori e ha sempre un correlato emotivo che si avverte in forma fisiologica. Può manifestarsi inizialmente una tensione emotiva che con il tempo si affievolirà, simile a un timore non ben definito, una sorta

di lieve stato d'ansia. Alcune persone di fronte a questi timori innescano **strategie di evitamento che potranno**

non radicarsi, conducendole a non riuscire a innamorarsi. A volte sorgono preoccupazione circa il saper essere all'altezza di standard fissati da noi stessi o creduti nell'immaginario dell'altra persona, ritenendo se stessi non abbastanza. O, altre volte, intervengono paure che l'altra persona arrivi ad avere chissà quali poteri di gestire i nostri gusti, farsi strada dentro la nostra vita e le nostre abitudini consolidate. In queste ultime ipotesi manca una fiducia in sé che sia davvero acquisita, salda e incrollabile. Tante distorsioni di pensiero, per le perso-

ne che temono l'amore, ma a volte sono presenti veri e propri disturbi di personalità importanti, un esempio è il disturbo schizoide che rende la persona disinteressata al contatto profondo con gli altri, occupata a mantenere un distacco di sicurezza, con un ventaglio limitato di emozioni, anche verbalmente espresse: la capacità di relazionarsi intimamente agli altri risulta molto limitata in tali casi. **Chi non riesce ad amare è bloccato dalla paura**, anche inconscia, ed è una natura che si fida poco e malvolentieri si affida agli altri. Circospezione, cautela e diffidenza sono le parole che caratterizzano i rapporti interpersonali di chi ha paura di amare. Ci si trova così impossibilitati sia ad amare che a essere amati e anche a entrare in relazioni profonde di varia natura.

Alcune linee psicoterapeutiche propongono la risoluzione del disagio detto Filofobia, ma è un cammino com-

“Le radici sono nell’inconscio, nell’infanzia, nei modelli familiari”

plesso che non sempre risolve il problema alla radice. Radici nell’inconscio, nella prima infanzia, nei modelli educativi familiari, nell’ansia che **pervadono non solo i legami amorosi ma in generale tutti i tipi di relazioni.**



Comprendere meglio però cosa accade nella propria mente può sempre essere estremamente interessante e non ha controindicazioni».

PENSIERI
CARATTERIZZATI DA
CAUTELA E DIFFIDENZA

DIFFICILE ENTRARE IN
RELAZIONI PROFONDE

5 consigli della nostra esperta per acquisirne consapevolezza

1. Ti sembra che il tuo/a partner non riesca ad amare? Il primo passo utile sarà parlarne insieme, con calma e con amore, al fine di comprendere.
2. Ti sembra che sia tu a non riuscire ad amare? Puoi capirlo meglio osservando se tendi a evitare ogni contatto emotivo, fisico, intimo, e ti crea disagio la troppa vicinanza.
3. Se stai pensando di affrontare il problema con uno psicologo, meglio optare per la terapia di coppia.
4. Ti sembra di non incontrare nessuna persona adatta a te, di non riuscire a costruire un legame? Osserva se dipende dalle caratteristiche delle persone che incontri o dalle tue.
5. Scegli attività sportive dove sia presente il contatto fisico, dalle “prese” della danza, agli allenamenti nelle arti marziali, c’è grandissima scelta.

Sveva Alviti

Il volto raffinato del successo

Il passato nella moda, il presente sul set... e ancora tanti sogni da realizzare. Stavolta dietro le quinte



Il Festival del Cinema di Venezia è uno degli eventi di settore più prestigiosi al mondo e ogni anno attira l'attenzione di star internazionali, registi, produttori e cinefili. L'edizione del 2024, che si svolgerà al Lido dal 28 agosto al 7 settembre, non fa eccezione, promettendo di essere un'altra celebrazione scintillante dell'arte cinematografica. Quest'anno, l'onore di essere la madrina del festival, giunto al suo ottantunesimo compleanno, va a Sveva Alviti, **un'attrice italiana il cui talento e fascino hanno conquistato il pubblico e la critica internazionale.** «Il cinema per me è quanto di più vero possa esistere per raccontare le persone, le loro storie e per aiutarci a guardare nel profondo la quotidianità che stiamo vivendo», ha scritto in un post sul suo profilo Instagram. Poi ha aggiunto: «Sono sinceramente onorata di poter essere la madrina dell'81ª Mostra del Cinema».

L'ESORDIO SULLE PASSERELLE

Aveva solo diciassette anni quando ha iniziato la sua carriera come modella, trasferendosi da Roma a New York, dove ha lavorato per grandi marchi d'alta moda. «Io amo la moda, fa parte di me, è qualcosa con la quale sono cresciuta, perché i miei genitori sono sempre stati molto chic ed eleganti – ha detto - Quando ho iniziato a sfilare mi si



“

HO IMPARATO
AD AMARMI, CON
TUTTI I MIEI DIFETTI
E I MIEI PREGI

”

è aperto un mondo meraviglioso. Con la moda io amo giocare, nel senso che amo vestirmi rispetto ai miei umori: se sono triste, vestirmi bene, carina, mi tira su perché mi dà forza. La moda è parte della mia vita, è qualcosa che mi viene naturale, che amo, che mi piace, che mi appassiona e che mi diverte». Il fashion show l'ha fatta crescere moltissimo, ma l'ha anche segnata profondamente: «Sentirsi a proprio agio nella propria pelle è un qualcosa che non ho mai vissuto, se non da qualche anno; **mi sono sempre giudicata moltissimo per il mio aspetto fisico** perché, vivendo in un mondo come quello della moda sin da piccola, che imponeva a noi modelle di avere un certo tipo di misure, l'aspetto fisico è stato sempre per me qualcosa di molto difficile da gestire. Adesso che sono cresciuta, che ho un altro lavoro,



LINES

IL LINES PIÙ ASSORBENTE E PIÙ FLESSIBILE



PROVA ANCHE IL LINES È COTONE



**CUORE 100%
LACTIFLESS**

**CON FILTRANTE
100% COTONE**

TAMPAX



FACILE DA INSERIRE GRAZIE AL SUO APPLICATORE

che ho fatto un percorso su me stessa, ho imparato ad amarmi con tutti i miei difetti e con i miei pregi. Sentirsi bene nella propria pelle – ha detto - vuol dire stare bene con se stessi quando si va a dormire, sentire che stai facendo tutto quello che puoi per arrivare ai tuoi obiettivi, che sei una persona che rispetta gli altri e che rispetta se stessa, che fa del bene e che si fa del bene».

CON DALIDA HA TOCCATO IL FONDO

Quello delle passerelle, comunque, è stato solo un mondo di passaggio. Ben presto, infatti, Alviti ha debuttato a Broadway con lo spettacolo *The Interrogation* e, tornata in Italia, ha proseguito il suo cammino sulla strada della recitazione. Nel suo curriculum ci sono film come *Alice* di Roberto de Paolis, *Niente può fermarci* di Luigi Cecinelli e *Buongiorno Papà* di Edoardo Leo, ma è con *Dalida* del 2016, in cui interpretava la famosa cantante italo-francese, che ha guadagnato riconoscimenti e fama a livello internazionale. Il film le è valso anche la nomination per la Miglior attrice emergente ai Premi César 2018 e, da allora, ha continuato a lavorare in produzioni di alto profilo, dimostrando la sua versatilità e profondità come attrice. «Con *Dalida* mi sono davvero immersa nel suo buio, la solitudine è un dolore che conosco bene», ha confessato Sveva Alviti. «Ci ho messo molto tempo a uscire dal personaggio e a ritrovare Sveva. A volte è molto pericoloso lasciarsi trasportare così tanto nella sofferenza, io mi ci sono fusa completamente. Era la prima volta che potevo arrivare a toccare il fondo, nella vita reale non puoi mai davvero perdere il controllo e abbandonarti alla desolazione. Ne sono uscita molto provata».

PROGETTI DI DENUNCIA

Il pathos che ha mostrato su quel set, comunque, ha continuato ad accompagnarla nelle successive produzioni a cui ha preso parte diventando una promessa della cinematografia italiana e d'oltralpe. È per questo che in molti hanno apprezzato la decisione di affidarle il ruolo di madrina di *Venezia 81*: la madrina non ha solo il compito di inaugurare ufficialmente il festival e di accompagnare le varie cerimonie durante l'evento, ma **rappresenta simbolicamente l'eleganza e l'eccellenza del cinema italiano e internazionale**. Alviti, con il suo stile raffinato e la sua carriera costellata di successi, incarna perfettamente queste qualità. L'impegno in *Laguna*, comunque, non distrae Sveva dal suo obiettivo: continuare a imprimersi sulla scena. Dopo *Venezia* la rivedremo nella seconda stagione di *Nudes*, serie tv prodotta da Rai Fiction e disponibile su RaiPlay. In autunno, prenderà parte, invece, a un progetto americano inti-



HA POSATO
PER GRANDI MARCHI

Curiosità

- Il suo stilista preferito è Anthony Vaccarello di Yves Saint Laurent.
- Apprezza il lavoro dei fratelli Dardenne, due registi che vengono dal Belgio per i quali vorrebbe lavorare.
- La sua serie tv preferita è *Sex and the City* e le piacerebbe avere un'amica come Carrie Bradshaw.
- La cosa più coraggiosa che ha fatto? Lanciarsi da un aereo a 4000 metri durante un viaggio a Dubai.
- La sua paura più grande? L'idea della morte. «So che è un luogo comune – ha detto - che è un qualcosa di cui hanno paura tutti, perché è un qualcosa di sconosciuto, ma mi terrorizza».

Ex modella e attrice, Sveva Alviti (39) ha recitato, tra gli altri, in *"Lukas"* con Jean-Claude Van Damme e *"Love Addict"* di Frank Bellocq. È stata inoltre nominata come Miglior attrice emergente ai Premi César 2018 per il ruolo di *"Dalida"* nell'omonimo film.

tolato *The Other Side of Fame*, che tratta il discusso tema del movimento MeToo. E poi passerà dall'altro lato della barricata. Il futuro di Sveva, infatti, è anche nella regia! Il suo debutto sarà con il documentario *Walking Through the Fire*, incentrato su donne, dipendenze e depressione. «Il cinema che amo di più – ha affermato – è quello delle tematiche sociali. Le storie che amo raccontare sono storie di vita, difficili, di cui non si parla tanto. Possono essere semplici, possono essere un po' folli, sociali o di denuncia». In *Nudes 2*, infatti, si parla di revenge porn nel mondo degli adulti. «È un tema molto attuale, su cui servirebbe sempre più sensibilizzazione, soprattutto nelle scuole. Mi fa paura questo mondo che vuole, vuole, vuole e pretende, dove ci sono femminicidi e stupri di gruppo, dove è morta ogni tipo di sensibilità», ha spiegato l'attrice e regista, nella cui fittissima agenda spiccano numerosi progetti di un certo rilievo.



Alfa Romeo



GREEN

The new fragrance by Alfa Romeo

Alfa Romeo is a trademark of and licensed by FCA Group Marketing S.p.A

Massimiliano Caiazzo

Destinato a grandi successi

In quattro stagioni di *Mare Fuori* ha mandato in visibilio il pubblico. E non ha intenzione di smettere

Gli amanti delle serie TV sanno bene che, quando un personaggio riesce a entrare nei loro cuori, vi rimane per sempre. Questo è certamente il caso di Carmine Di Salvo, uno dei protagonisti della popolarissima serie televisiva *Mare Fuori*.

Interpretato dal talentuoso Massimiliano Caiazzo, Carmine è un personaggio che ha saputo catturare l'affetto e l'ammirazione di spettatori di tutte le età. A tal punto che, nonostante la serenità ritrovata al termine della quarta stagione, i fan non vorrebbero mai lasciarlo andare. La sua storia d'amore con Rosa Ricci, interpretata da Maria Esposito, non ha avuto un lieto fine, poiché Rosa non si è presentata al matrimonio. Carmine, però, ha lasciato l'IPM per vivere con la figlia, il che **potrebbe rappresentare un addio definitivo al personaggio**. Un'ipotesi che sembrerebbe aver trovato conferma nelle parole dell'attore. Ospite all'Arena di Verona nello spettacolo di Fiorella Mannoia *Una Nessuna Centomila* contro la violenza sulle donne, dove si è esibito insieme all'attrice Anna Foglietta, Caiazzo, dietro le quinte, avrebbe confermato la sua uscita dal cast. Certo, per gli spettatori è difficile immaginarlo in un ruolo diverso da quello che lo ha reso così celebre, anche perché la capacità di Massimiliano di dare vita a questo personaggio con autenticità e profondità è stata fondamentale per il successo della serie.

“

NAPOLI È SPESSO
UN PALCOSCENICO
PER RACCONTARE
STORIE UNIVERSALI

”



Nato a Vico Equense, oggi Massimiliano Caiazzo (28 anni il 28 agosto) vive a Roma, città in cui ha proseguito gli studi dopo aver iniziato a studiare cinema e teatro alla scuola Méliès di Castellammare di Stabia.

Ma è anche vero che l'artista ha già dimostrato di essere una vera promessa della recitazione. Lo ha fatto, ad esempio, nella serie *Underbois* per Disney+ o nel film *Piano Piano* di Nicola Prosatore. Lui stesso ha affermato: «Napoli è il fondo dal quale provengo e nasco, di conseguenza credo che sia giusto in questa prima fase della mia carriera raccontare dei personaggi che nascono lì, esplorando bene la mia radice. Poi posso essere più pronto a raccontare anche altre radici, ma sempre passando dalla mia. Nel mio futuro ci sono progetti differenti». E poi ha spiegato: «Napoli è spesso un palcoscenico per raccontare storie universali; Carmine potrebbe esistere anche altrove».

UN ATTORE CON I PIEDI PER TERRA

La passione per la recitazione è sbocciata nell'infanzia. Massimiliano ha infatti cominciato a recitare da bambino, «a porte chiuse, ma anche aperte, nella mia cameretta», ha confidato. Poi ha aggiunto: «Mi sono avvicinato alla recitazione attraverso l'oratorio della Chiesa del Carmine a Castellammare di Stabia, grazie a questa suora che si chiama Elisabetta. Poi ho iniziato a studiare, studiare». Caiazzo, in effetti, ha intrapreso il suo percorso subito dopo aver conseguito il diploma al Liceo Scientifico. Iscrittosi alla scuola di cinema Méliès di Gianfelice Imparato, ha deciso di seguire la sua passione per la recitazione, abbandonando la facoltà di Biotecnologie. Questa decisione, inizialmente, ha impensierito i genitori di Massimiliano, ma il tempo ha dato ragione al figlio tanto che oggi mamma e papà sono i suoi primi sostenitori. Il suo debutto risale al 2016, con la partecipazione ai cortometraggi *Sorrentum* e *Il simposio di Platone*. Lo stesso anno, Caiazzo ha fatto il suo esordio televisivo con *Furore*, ma il vero riconoscimento è arrivato nel 2020, quando ha vinto il premio Giovani Rivelazioni alla 77ª Mostra Internazionale d'Arte Cinematografica di Venezia proprio grazie a *Mare Fuori*. «Tanti parlano del "nostro momento" per gli attori di *Mare Fuori*, come se il successo fosse caduto dal cielo. Invece è il risultato di tante cose: è esplosa la terza stagione, non la prima - ha spiegato Massimiliano - Questo perché è stato frutto di un processo. Ci sono tante piccole scelte che portano poi a una scelta fondamentale, non sono fatalista». Nonostante la crescente popolarità, l'artista è rimasto con i piedi per terra. Per lui, **recitare non è mai stato un mezzo per ottenere fama, ma piuttosto una forma naturale di espressione**. Come ha dichiarato, la recitazione gli permette di mostrarsi per quello che è realmente, un aspetto che considera molto importante. Questo atteggiamento umile e riflessivo si riflette anche nella sua vita privata, che cerca di mantenere separata dalla carriera. Nonostante la sua riservatezza, Caiazzo è però sempre al centro dell'attenzione mediatica. La sua storia con Elena D'Amario è stata resa pubblica soltanto di recente, nonostante i rumor che si rincorrevano da tempo. Non è chiaro, però, proprio in virtù della ricerca di privacy dell'attore, se la relazione sia giunta al capolinea: dopo che la ballerina è partita da sola per una vacanza, qualcuno ha insinuato che tra i due sia finita.



IN UNA SCENA
DELLA SERIE



Nell'acclamata serie "Mare Fuori", Caiazzo interpreta, fin dalla prima stagione, il ruolo di Carmine Di Salvo, il figlio minore del boss camorrista di Secondigliano Gabriele Di Salvo e di Donna Wanda.

Curiosità

- Massimiliano Caiazzo è nato a Vico Equense (Napoli), ma attualmente vive a Roma.
- È nato il 28 agosto 1996 sotto il segno della Vergine.
- È alto 182 cm.
- È un grande appassionato di calcio e tifa per la squadra della sua città, il Napoli.
- La madre di Caiazzo è un'insegnante e il padre un funzionario. Ha un fratello di nome Riccardo.

IL PERFEZIONISMO

Massimiliano ha confessato di essere un perfezionista, un tratto che si riflette nella qualità delle sue interpretazioni. «Sono una persona che cerca di impegnarsi tanto, a volte anche in maniera ossessiva e perfezionista in quello che fa e ritengo che non sia sempre un pregio, perché si rischia davvero di perderci la salute!», ha affermato. Questa dedizione e ricerca continua sono evidenti in ogni suo ruolo e contribuiscono a renderlo un attore molto amato. Ma, archiviato il

capitolo *Mare Fuori*, cosa c'è nel futuro di Massimiliano? «Ci sono progetti in cantiere. Ma quello che mi auguro è di poter **lavorare con registi che possano farmi migliorare, farmi aprire occhi, cuore, il corpo tutto** - ha detto - Se c'è una cosa bella di questo lavoro è che non ti fa mai smettere di apprendere cose su di te e sul mondo».

Kate Middleton

Un modello di vita

La futura regina d'Inghilterra dimostra ogni giorno, con il suo esempio, che si può essere donne lavoratrici e mamme devote, determinate eppure dolci. Ma soprattutto ci insegna l'importanza del coraggio e della vulnerabilità

Il matrimonio di Catherine (42) e William (42), il 29 aprile 2011, ha visto la partecipazione di quasi tutta la famiglia reale britannica, oltre che di diversi reali stranieri.



A

lla fine, Kate Middleton ce l'ha fatta: la principessa del Galles, nelle scorse settimane, ha presenziato alla finale del torneo maschile di Wimbledon, a Londra. Questo è stato il secondo impegno pubblico da quando ha annunciato di avere il cancro.

Per la gioia di rivederla sugli spalti il pubblico le ha riservato una standing ovation, sotto lo sguardo orgoglioso della figlia Charlotte e della sorella Pippa. La principessa, madrina dell'All-England Lawn Tennis e Croquet Club dal 2016, è apparsa bellissima e sorridente e sul profilo social dei reali è comparsa la scritta: «È meraviglioso essere tornata a Wimbledon». Nel panorama della monarchia britannica, Kate è uno dei personaggi di spicco, un'autentica protagonista di una favola moderna. No, non solo per il suo matrimonio da sogno con il principe William, ma anche per aver rivoluzionato le tradizionali norme reali. La sua ascesa da borghese a futura regina d'Inghilterra rappresenta un cambiamento significativo, ma è il modo in cui ha stravolto le convenzioni della Corona che la rende davvero eccezionale.

VITA DA BORGHESE

Catherine Elizabeth Middleton, questo il suo nome completo, è nata il 9 gennaio 1982 a Reading, in Inghilterra. Figlia di Michael e Carole Middleton, ha due fratelli, Pippa e James. Suo padre, ex spedisizioniere di volo, e sua madre, ex assistente di volo, hanno fondato Party Pieces nel 1987, un'azienda di vendita per corrispondenza di forniture e decorazioni per feste. Questa impresa familiare ha raggiunto un valore stimato di 30 mi-

lioni di sterline, portando prosperità alla famiglia, anche se di recente è fallita. **Cresciuta in una famiglia della classe media**, Kate ha frequentato scuole

“ LA SCINTILLA CON IL FUTURO MARITO SCOCCÒ DURANTE UNA SFILATA DI BENEFICENZA ”



**UNA FAVOLA
CONTEMPORANEA**



prestigiose, tra cui la Marlborough College e l'Università di St Andrews in Scozia. È proprio qui che ha conosciuto il principe William. Si vociferava che lei, come tutte le ragazze della sua generazione, avesse una cotta per il primogenito di Carlo e Diana. Il feeling, però, è sbocciato in modo naturale. Kate, durante il suo primo anno, infatti, ha frequentato lo studente di legge Rupert Finch: un giovane attraente, sportivo e divertente, con cui condivideva molti interessi. Tra i corridoi dell'università, però, ha incontrato William, con il quale ha iniziato un'amicizia disinteressata... almeno finché è durata la storia con Finch. I due frequentavano gli stessi corsi condividendo gli appunti e spartivano interessi comuni come la salute, lo sport e lo sci. In questo modo il loro legame è cresciuto, finché, nel 2002, tutto è cambiato.

LA STORIA D'AMORE

Durante una sfilata di beneficenza, Kate ha indossato un abito trasparente, attirando l'attenzione del principe. Questo evento è stato un punto di svolta nella loro relazione. Un segno del destino? Forse, tanto più che la stilista dell'abito, Charlotte Todd, ha dichiarato che non aveva scelto Kate per indossare quel vestito e non sa come sia finita a portarlo in passerella... La loro relazione, iniziata tra i banchi di scuola, è culminata poi in un **matrimonio da favola celebrato nel 2011**, non prima di un periodo passato da separati: William la lasciò, salvo poi tornare da lei e fare di tutto per riconquistarla. Insomma, un amore a lieto fine, degno delle migliori favole... Tuttavia, ciò che distingue Kate dalle altre principesse è il modo in cui lei e William hanno gestito il loro rapporto. Prima

Curiosità

- È diventata una vera e propria icona di stile: ogni abito che indossa diventa subito un trend.
- È molto sportiva e ha una passione per il tennis, il nuoto e la vela. Ha anche partecipato a gare di regata benefiche.
- Ha la passione per la fotografia ed è una fotografa amatoriale talentuosa: sue sono le foto di famiglia condivise con i sudditi.
- Nel 2000, appena diciottenne, trascorse un lungo periodo a Firenze dove, appassionata d'arte rinascimentale, studiò italiano e visitò musei.
- Dopo la laurea, ha lavorato come responsabile acquisti per un marchio di abbigliamento inglese.
- Durante gli anni universitari, ha lavorato come cameriera anche se ha ammesso di essere stata "terribile" in questa mansione.
- È allergica ai cavalli: per il tradizionale giro in carrozza nel giorno del suo royal wedding ha dovuto imbottirsi di antistaminici.
- Suona il pianoforte da quando era bambina.
- Da quando è una reale deve sottostare a una serie di divieti: non può mangiare crostacei né pesce crudo, non può firmare autografi né scattare selfie, anche se a volte ha trasgredito a quest'ultima regola...



La principessa è apparsa nuovamente in pubblico all'ultimo Trooping The Colour e alla finale del torneo maschile di Wimbledon.

delle nozze, ad esempio, i due hanno vissuto insieme, una scelta impensabile per la monarchia tradizionalista che, ai tempi di Lady Diana, richiedeva addirittura prove di purezza e conformità alle regole rigide della corte. Con la decisione di convivere prima del sì, hanno infranto una delle più antiche regole della famiglia reale. Questa scelta ha segnato **il primo passo avanti verso una monarchia più contemporanea** e in sintonia con i tempi moderni.

MODERNITÀ E TRADIZIONE

Insomma, Kate Middleton è la perfetta principessa della favola più bella: la realtà. La sua storia, da comune borghese a futura regina, è un esempio di come le tradizioni possano evolversi senza perdere il loro significato. Ha dimostrato che la modernità può convivere con la storia e che la monarchia può adattarsi ai tempi senza perdere la sua essenza.



“ LA SUA APERTURA HA CONTRIBUITO A UMANIZZARLA, AVVICINANDOLA AL PUBBLICO ”

Ha mostrato che è possibile essere sia “reali” che autentici. Ed è per questo che è diventata una figura amata non solo nel Regno Unito, ma in tutto il mondo.

LA FORZA INTERIORE

Sposando l'erede al trono, Kate è diventata di diritto la futura regina d'Inghilterra. Anche in questo caso, però, ha stravolto le regole. Lo status di principesse-



Lo scorso 22 marzo, la moglie dell'erede al trono ha annunciato, in un video, di essere malata di cancro e di aver cominciato le cure.

sa, infatti, prevede che la propria vita, almeno agli occhi degli altri, sia perfetta, quasi per alimentare la leggenda che a Palazzo sia tutto rose e fiori e che i reali siano immuni dalle sofferenze. Un po', prima di lei,

questo mito lo aveva rotto Diana sbandierando in diretta tv i tradimenti di suo marito. Lei, però, è andata oltre. Kate non ha paura di mostrarsi vulnerabile.

Quando ha annunciato di lottare contro il cancro, lo ha fatto senza filtri, offrendo **un esempio di coraggio e trasparenza raramente visto tra i membri della famiglia reale.** La sua partecipazione al Tro-

oping the Colour, dove, dopo sei mesi di assenza dalla scena pubblica, è apparsa radiosa e determinata nonostante la malattia, e il sorriso e l'eleganza sfoggiati a Wimbledon, hanno dimostrato la sua forza interiore e il suo impegno nei confronti dei doveri reali, rompendo il mito della vita perfetta delle principesse. Non solo, contrariamente alla regina Elisabetta II, che per adempiere ai suoi doveri reali spesso ha dovuto sacrificare il tempo con la sua famiglia, Kate riesce a bilanciare i suoi ruoli. È una working royal instancabile, presente agli eventi ufficiali e impegnata in progetti di beneficenza, sostenitrice delle organizzazioni che si occupano di salute mentale, benessere

dei bambini e sostegno alle famiglie. Allo stesso tempo, è una moglie affettuosa e una madre devota ai suoi tre figli: George, Charlotte e Louis. Nonostante il costante scrutinio dei media, riesce a proteggere la sua famiglia e a dare ai suoi figli, George, Charlotte e Louis, un'infanzia il più normale possibile. La sua capacità di conciliare lavoro e famiglia le ha permesso di diventare **un modello per molte donne moderne,** dimostrando che è possibile avere una carriera impegnativa e una vita familiare soddisfacente.

BIO

PHYTORELAX
LABORATORIES



AGE COLLAGEN

Dai laboratori Phytorelax nasce una nuova linea Bio Skin Care, dall'efficacia testata e dai risultati tangibili.

Parola d'ordine: rimpolpare.



Scansiona e scopri di più
phytorelax.it |  

UN COPRICOSTUME BODY SHAPE

per ogni

Bellissima anche in spiaggia? Certo che sì! Se valorizzi i tuoi punti di forza, calamiterai ogni sguardo

L'estate è sinonimo di libertà, vacanze, feste in spiaggia e mare, ma è anche il momento di scoprirsi, di creare i giusti beachwear per superare la cosiddetta "prova costume".

Sentirsi a proprio agio è d'obbligo per non rovinarsi le vacanze e questo diventa possibile individuando la propria body shape... a quel punto valorizzarsi risulterà semplicissimo!



Vestito macramé color panna. www.mango.com

Cappello in paglia a falda larga. www.roxy.com



Collezione H&M S/S 2024 Espadrillas colorate in juta. www.tonipons.com



TRIANGOLO INVERSO

Questa tipologia di fisico, detto anche a mela, riguarda le donne con spalle larghe, seno abbondante e fianchi minuti. L'obiettivo è accentuare la parte inferiore del corpo con pantaloni ampi, slip con volant e zeppa alta per slanciare la figura. Da evitare, invece, costumi con spalline larghe e voluminose.

Bikini monospalla con intreccio. www.goodamerican.com



Sfilata Pin-Up Stars S/S 2024

DIAMANTE

La silhouette che caratterizza il fisico a diamante, od ovale, ha un punto vita poco definito, con spalle e fianchi morbidi. Il copricostume perfetto è in macramé traforato, dai colori tenui, una linea dritta che lascia intravedere il costume, intero o due pezzi con slip sgambato. Gambe in bella vista e cappello a falda larga così da esaltare la figura e donare la giusta proporzione.



Costume intero con décolleté ricamato. www.marghetitamazzei.com



Slip a vita alta drappeggiato. www.goodamerican.com



Orecchini maxi color oro. www.breil.com



Zeppa dai toni naturali. www.queen-helena.com



Pantaloni a palazzo morbidi. www.only.com



Bikini con lacci in vita e slip sgambato. www.bonavoglia.com



Girocollo elaborato dorato. www.maxmara.com

Sfilata Miss Bikini S/S 2024

CLESSIDRA

Le donne con un fisico di questo genere possono permettersi di sfoggiare qualsiasi abito sopra il costume, oltre che il costume stesso. Le proporzioni sono delineate, con seno e fianchi morbidi e punto vita stretto. Bikini, trikini o costumi interi accostati ad abiti colorati e luminosi, che seguono le forme del corpo e accessori a non finire!



Abito lungo in maglia con scollo particolare. www.bershka.com



Occhiali da sole con montatura colorata. www.michaelkors.it

TRIANGOLO

Il cosiddetto fisico a pera, molto comune tra le donne, è definito da spalle e seno piccolo, vita stretta, ma fianchi pronunciati.

In questo caso è fondamentale mettere in risalto il seno con scollature profonde e decorazioni, utilizzare un reggiseno effetto push up e soprattutto definire il punto vita con cinture ben strette. Il kimono è perfetto come copricostume perché valorizza le spalle, stringe in vita e resta morbido sui fianchi.



Costume intero con scollatura profonda. www.guess.com



Kimono a righe verticali e laccio in vita. www.maxmara.com



Collezione beachwear Max Mara S/S 2024



Borsa a mano capiente, in rete. www.benetton.com



Ciabatte con logo dorato. www.guess.com

LA BORSA SI FA MAXI!

L'oversize è il trend di stagione e anche l'accessorio più amato si adegua, abbracciando dimensioni più large. Parola d'ordine? Funzionalità e comfort

Prima le belle notizie: per l'estate possiamo lasciare da parte le mini bag e abbracciare le dimensioni più large, prediligendo modelli capienti, capaci di contenere tutto il necessario e anche di più! Perché la parola d'ordine della moda diventa sempre più spesso: praticità e comfort... Via libera, dunque, a shopping e tote bag: a differenza delle

prime, queste ultime hanno la caratteristica di essere sempre aperte dalla parte alta, ma entrambe le tipologie sono **spaziose, essenziali, ideali in ogni occasione**. Ecco perché anche i materiali utilizzati si fanno sempre più funzionali. Al bando quelli rigidi e compassati, le borse in tessuto raccontano ed esprimono appieno il senso di libertà tipico delle vacanze.

MOLTO PIÙ DI UN GADGET

Un tempo erano relegate sul fondo degli armadi, gadget e ricordo di qualche evento particolare oppure semplice sacchetto da portarsi dietro per la spesa. Ebbene, cancella questo ricordo perché adesso le borse in tela sono elementi distintivi di stile combinando alla perfezione la praticità che sempre più spesso ricerchiamo nei pezzi di moda, con un'estetica che si adatta alle tendenze attuali. La loro versatilità è un altro punto di forza. Disponibili in una varietà di colori vivaci e stampe alla moda, queste borse possono facilmente trasformarsi da un accessorio casual per il giorno a un elemento chic per la sera. Indossate con un paio di jeans e una t-shirt bianca per un look easy-going o abbinare a un abito estivo per un tocco di eleganza casual, la borsa shopping in tela si adatta con naturalezza a qualsiasi outfit.



Tote bag Art of Craft in tessuto Tana Lawn. Liberty London X. Gemima London



Shopper in canvas stampa Anemoni. Dolce & Gabbana



Tote bag in cotone organico con stampa Hôtel Souvenirs



Tote bag in cotone riciclato con stampa leopardata Saint Laurent



Shopper reversibile in twill di seta con doppia fantasia. La Double J

GRIFATE

Le borse in tela sono perfette per un'escursione in città, una giornata al mare o persino per lo shopping veloce. Non solo: sono comode anche per gli studenti per portarsi dietro i libri o per andare in ufficio con pc e scartoffie a portata di mano. Non sorprende quindi che siano diventate compagne indispensabili per molte fashioniste moderne. Anche gli stilisti hanno captato le infinite potenzialità di questi accessori ed è facile capire, così, perché molti brand di moda hanno deciso di produrre borse shopping in tela con la propria griffe, principalmente per capitalizzare sull'attuale tendenza verso l'eco-sostenibilità e la praticità: offrono, infatti, un modo efficace per esprimere lo stile del marchio in un prodotto quotidiano, aumentando al contempo la visibilità del brand tra una vasta gamma di consumatori.



In cotone con logo.
The North Face



In tela con logo ricamato.
Calvin Klein



Shopping maxi in cotone.
MSGM



In tessuto con cristalli.
Miu Miu

PER TUTTI I GUSTI

Le shopping e le tote bag in tela si presentano in una varietà infinita di fantasie, pronte a soddisfare ogni gusto e stile. Oltre alla classica versione monocolora, ma in versione deluxe, si trova anche la graffiante fantasia leopardata. Non solo: puoi scegliere tra opzioni semplici in sfondo chiaro o scuro arricchite da scritte e disegni. Per chi ama un tocco di primavera, non mancano le varianti a stampa floreale, mentre i fan del denim potranno optare per un look casual e resistente. Le righe, i quadretti e le frange (sì, la trovi anche sfrangiata!) aggiungono un tocco di vivacità a qualsiasi outfit. Insomma, c'è una shopping bag in tela perfetta per ogni occasione e preferenza estetica.



Maitland Stamp in denim.
Carhartt WIP



Con stampa.
JW Anderson

VIVACI E SUPER GLAM

SQUADRATA E SPAZIOSA



In tessuto e pelle Acne Studios

La shopping bag di Acne Studios si presenta come un'opzione versatile e trendy da tenere sempre a portata di mano durante le giornate frenetiche. Caratterizzata da una forma squadrata e spaziosa, realizzata in nylon beige che richiama lo stile delle classiche sporte di carta, presenta una pratica tasca frontale in pelle rosa e il logo del brand stampato in contrasto.
www.acnestudios.com

In versione crochet

L'estate 2024 porta con sé anche una ventata di freschezza e artigianalità, con le borse a uncinetto che si impongono sulla scena come **uno degli accessori più trendy della stagione**. Un revival modaiolo che spazia dal boho chic all'elegante minimalismo.



Shopping bag.
Twinset

GIORNO & SERA



Classic.
Bottega Veneta



A mano. Dolce e Gabbana

TRADIZIONE E MODERNITÀ

La lavorazione a uncinetto, un tempo associata a capi vintage e oggetti fatti in casa, ha subito una rinascita grazie alla crescente attenzione verso lo slow fashion e l'handmade. Le crochet bag dell'estate, così, sono veri e propri pezzi d'arte che arricchiscono il proprio guardaroba. Una delle ragioni del successo di questi accessori è la loro incredibile versatilità: si adattano facilmente a diversi stili e occasioni. Per un look da spiaggia, una grande borsa a rete colorata è perfetta per trasportare tutto il necessario, dai teli mare ai libri. Per una serata elegante, invece, una pochette in cotone bianco con dettagli dorati aggiunge un tocco sofisticato e unico. Inoltre, i modelli disponibili sono infiniti: dalle borse a tracolla alle shopper, dai piccoli zaini alle clutch.



GIOCOSE E LEGGERE

Flap.
Tod's

A spalla all'uncinetto rosa corda. MC2 Saint Barth

CASUAL CHIC



A tracolla.
Saint Laurent

Crochet. JW Anderson

COME INDOSSARLE?

Le borse a uncinetto spesso utilizzano materiali naturali come cotone, lino e juta, rendendole una scelta ecologica. Molti designer e artigiani scelgono filati riciclati oppure organici, rispondendo alla crescente domanda di prodotti sostenibili. Per abbracciare appieno questa tendenza, è possibile combinare le borse a uncinetto con altri elementi di moda estiva come abiti leggeri, sandali in cuoio e gioielli artigianali. Un look casual chic si può ottenere abbinando una bag color crema a un vestito estivo a fiori, mentre per un outfit più formale, si può optare per una borsa a uncinetto nera abbinata a un abito midi e sandali con tacco.

ALV[®]

BY ALVIERO MARTINI

PARFUM D'ÉTÉ
POUR FEMME

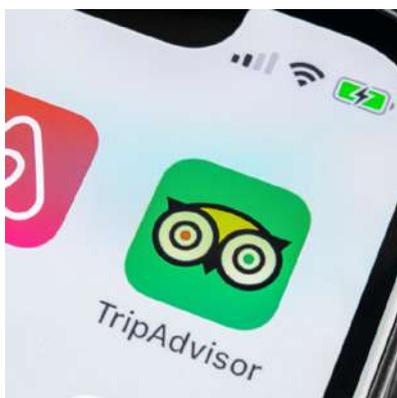


Il tuo smartphone ti organizza le vacanze

Dai voli agli alberghi, passando per i tour e le esperienze imperdibili, ecco le app indispensabili!



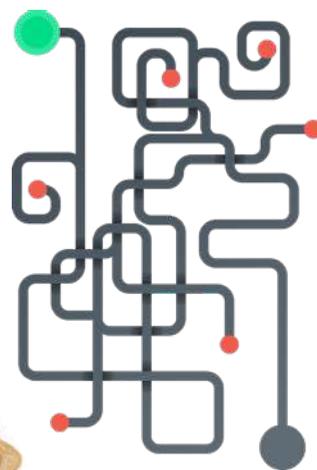
Ah, l'estate! Sole, mare, relax e... tecnologia? Esatto! Se pensavi che lo smartphone fosse solo un elemento di distrazione da lasciare in borsetta, ripensaci! Con la giusta combinazione di app, **il tuo dispositivo può diventare il miglior compagno di viaggio**, trasformando ogni aspetto delle tue vacanze estive in una passeggiata di salute. Già, perché non solo ti può facilitare la gestione logistica del viaggio, ma anche migliorare la tua prossima avventura.



PIANIFICARE SENZA STRESS

Immagina di poter pianificare la tua vacanza perfetta senza alzarti dal divano. Utopia? Macché, puoi farlo! **TripAdvisor** ti offre recensioni detta-

gliate su alloggi, ristoranti e attrazioni turistiche, aiutandoti a fare scelte informate. Quando poi trovi il posto perfetto, **Airbnb e Booking.com** ti permettono di prenotare l'alloggio in pochi clic, mentre **Skyscanner** ti aiuta a trovare i voli più convenienti, confrontando le tariffe delle diverse compagnie aeree. Insomma, addio stress da pianificazione! Con la possibilità di prenotare tutto online, è possibile risparmiare tempo, garantendoti inoltre una scelta informata grazie anche alle opinioni e ai consigli di altri viaggiatori.



"PER RIUSCIRE A ORIENTARTI, BENVENUTO GOOGLE MAPS!"





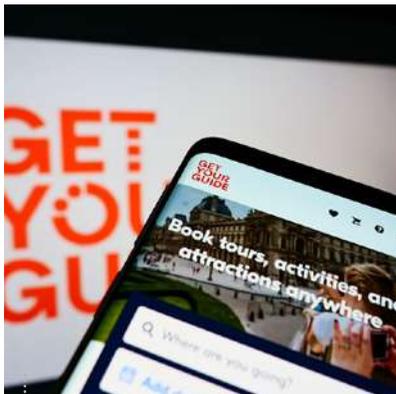
Sempre vicina a te.



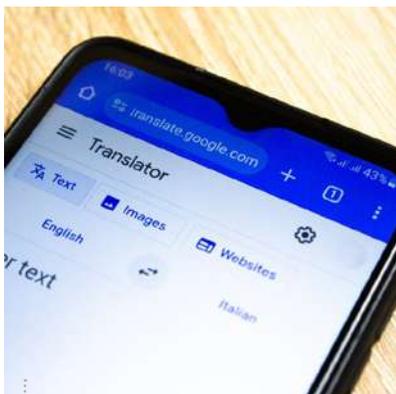
ADATTO A TUTTO E A TUTTI

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





Tra le tante app da scaricare menzioniamo anche Evernote: un vero e proprio taccuino digitale che ti permette di archiviare e organizzare appunti digitali, ritagli di pagine web, foto, memo vocali, contatti e indirizzi utili.



Google translate e app simili ti aiuteranno soprattutto se il tuo itinerario include luoghi fuori dai circuiti turistici dove, per arrivare, hai bisogno delle indicazioni degli abitanti.

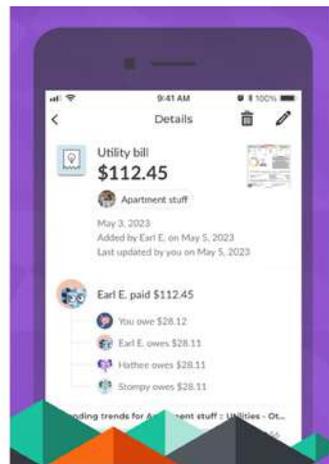
AVVENTURE LOCALI

Niente più cartine sbiadite o lunghe sessioni di ricerca su guide cartacee. Arrivato a destinazione, **Google Maps** diventa il tuo migliore amico, guidandoti ovunque tu voglia andare. Per spostamenti più complessi, **Rome2Rio** ti mostra tutte le opzioni di trasporto disponibili, dai treni agli autobus, fino ai voli interni. E se vuoi scoprire i segreti meglio custoditi della tua destinazione, **Guides by Lonely Planet** offre guide dettagliate e mappe offline su itinerari, esperienze e destinazioni da non perdere. **GetYourGuide**, invece, ti permette di prenotare tour ed esperienze locali, garantendoti avventure indimenticabili. Nessuna vacanza è, però, perfetta senza buttare un occhio al meteo. **AccuWeather** offre previsioni dettagliate e aggiornamenti in tempo reale, permettendoti di pianificare le tue attività senza sorprese.

COMUNICARE SENZA BARRIERE

Non lasciare che le barriere linguistiche ostacolino le tue vacanze! **Google Translate** e **iTranslate** rendono la comunicazione semplice e immediata, permettendoti di interagire con i locali senza problemi. Alcune app hanno persino la funzione di traduzione istantanea utilizzando la fotocamera del tuo telefono, rendendo più semplice ordinare il cibo o chiedere indicazioni. E per rimanere in contatto con amici e familiari, **WhatsApp** e **Viber** offrono messaggi gratuiti e chiamate internazionali tramite Wi-Fi, mantenendoti connesso ovunque tu sia.

VIAGGIARE SICURI



Viaggiare in gruppo può diventare complicato quando si tratta di dividere le spese. **Splitwise** ti aiuta a gestire le spese condivise, evitando imbarazzi e confusione. Per una vacanza sicura, non puoi non installare **TravelSafe Pro**, un database internazionale offline che consente di accedere rapidamente ai numeri di emergenza, alle ambasciate e ai consolati, nonché ai contatti della polizia e dei pompieri. **Safeture**, invece, ti fornisce aggiornamenti in tempo reale su questioni di sicurezza ed emergenze sanitarie locali. E per tenere traccia di documenti importanti come passaporti e biglietti, **CamScanner** li digitalizza e li archivia per te.



MANGIARE E... FOTOGRAFARE!

Qual è la parte migliore del viaggiare? La possibilità di assaporare la cucina locale, ovviamente.

Con **Yelp**, puoi trovare i migliori ristoranti frequentati dai locali, mentre **Eatwith** ti offre l'opportunità di partecipare a cene ospitate da persone del posto, per un'esperienza culinaria autentica. Se preferisci prenotare un tavolo in anticipo, **OpenTable** ti permette di riservare un posto nei ristoranti più esclusivi con pochi tocchi. Sì, lo sappiamo, sei già pronta a fotografare ogni piatto che arriverà sul tuo tavolo... e anche di più! Perché ogni vacanza è fatta di momenti speciali da catturare e condividere. **Instagram** e **VSCO** offrono strumenti di editing fotografico che trasformano le tue foto in opere d'arte!



Dove



Coccola
la tua pelle con il
Bagnodoccia Dove



Dove Bagnodoccia 450ml



Idratanti
dermo-naturali



*escluso il tappo



Riscriviamo **la Bellezza**

“Le alte temperature e la disidratazione sono tra i principali responsabili”

Crampi dolorosi e improvvisi? L'estate non aiuta

L'estate, si sa, ha tanti aspetti piacevoli: spinge a godersi finalmente il sole e invita a dedicarsi alle attività all'aria aperta; ma c'è anche qualcos'altro che, durante i mesi più caldi, può aumentare: si tratta dell'incidenza dei crampi alle gambe e ai piedi. Ma ti sei mai chiesta come mai questi fastidiosi spasmi muscolari tendano a infastidirci maggiormente durante la bella stagione? **Una delle cause principali è la disidratazione:** nel corso dei mesi estivi, il corpo perde grandi quantità di liquidi attraverso la sudorazione, per regolare la temperatura corporea; questo porta a una diminuzione del volume del sangue, riducendo l'apporto di ossigeno e nutrienti ai muscoli e aumentando dunque la probabilità di crampi. Inoltre, sudare in abbondanza comporta anche la perdita di alcuni elettroliti come sodio, potassio e magnesio, essenziali

Prevenire e trattare gli spasmi muscolari agli arti inferiori durante i mesi caldi richiede un approccio mirato, sì, ma anche semplice... come bere un bicchiere d'acqua!

per il corretto funzionamento muscolare. Altra causa, anch'essa comune, è l'aumento dell'attività fisica: le calde e lunghe giornate di sole sono perfette per praticare sport, divertirsi con attività outdoor o dedicarsi alle escursioni. Tutti fattori che, soprattutto se non siamo abituati, possono mettere sotto stress i muscoli, affaticandoli; l'esposizione al calore, poi, non fa che intensificare tale effetto. **Attenzione anche alle calzature!** Indossarne di non adeguate, come le infradito o i

la vera
Natura
della
Bellezza

Cotoneve

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

Cotoneve: il meglio, per te. MADE IN ITALY

cotoneve.it seguici:    



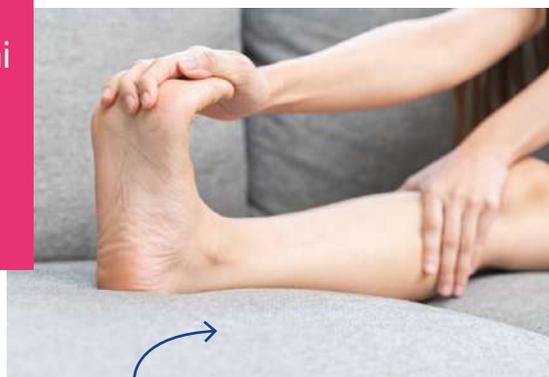
IDRATAZIONE E ALIMENTAZIONE



Mantenere un'adeguata idratazione è fondamentale: bevi almeno 2 litri di acqua al giorno e aumentane l'apporto in caso di attività fisica o di eccessiva sudorazione. Ricorda che l'acqua è tra i tuoi migliori alleati per garantire al corpo il mantenimento dell'equilibrio elettrolitico necessario. A tavola, scegli cibi ricchi di minerali: integra nella tua dieta tutti gli alimenti che contengono potassio, magnesio e calcio; banane, spinaci, patate dolci, mandorle e yogurt sono ottime fonti di questi minerali essenziali. Meglio evitare, per quanto possibile, sia l'alcol che la caffeina, poiché entrambi possono contribuire alla disidratazione corporea. Se proprio non vuoi rinunciarvi, limitane l'assunzione, soprattutto nei giorni più caldi.

sandali, può contribuire all'insorgenza degli spasmi poiché si tratta di scarpe che spesso non forniscono il giusto supporto a piedi e gambe, e aumentano i fastidi muscolari, specialmente quando si cammina o si sta in piedi per lunghi periodi. Ultimo, ma non per importanza, **il caldo afoso può aggravare i problemi circolatori** preesistenti, come le vene varicose e, se la circolazione sanguigna non è adeguata, l'apporto di ossigeno ai muscoli si riduce, aumentando il rischio di incorrere nei crampi. Una volta individuate le cause, però, è il momento di agire per prevenirne l'insorgenza: ecco quindi un breve vademecum che, durante questi giorni caldi, potrà aiutare te e soprattutto... le tue estremità.

"Scegli cibi ricchi di potassio, magnesio e calcio"



PRONTO SOCCORSO ANTI-SPASMI

Come comportarsi, però, nel momento in cui si verifica il crampo? Per alleviare il fastidio, **allunga il muscolo colpito**: nel caso del polpaccio, per esempio, prova a tirare delicatamente il piede verso il corpo mantenendo la gamba dritta. Massaggia poi delicatamente la zona interessata, per rilassarla. Se possibile, puoi applicarvi una fonte di calore, come una borsa dell'acqua calda, che ti fornirà un sollievo riducendo la tensione. Anche bere dell'acqua o una bevanda arricchita di elettroliti ti aiuterà sia a riequilibrare i minerali persi che a ridurre la durata del crampo.

PASSI MOLTO TEMPO IN PIEDI?

Ti aiuterà eseguire regolarmente, meglio se la mattina appena sveglia, **qualche esercizio di stretching** per mantenere i muscoli elastici. Concentra l'attenzione in particolar modo sui polpacci e sui piedi, che sono le aree più comunemente colpite. Se lavori in un ambiente chiuso dove è presente l'aria condizionata, potresti anche aiutarti indossando calze a compressione graduata, che agevolano molto la circolazione sanguigna.



RICETTE NATURALI
PERLIER

MELOGRANO BODY

NATURAL ORIGIN
FINO AL
97%
INGREDIENTS



Un concentrato di vitalità per il corpo
NATURAL VEGAN BEAUTY

Arreda la tua casa vacanze per ospitare con gusto e stile

Con un pizzico di creatività e la giusta attenzione ai dettagli, riuscirai a creare un rifugio rilassante e accogliente... a misura di tutte le tasche!



Se hai la fortuna di possedere una seconda casa, l'estate è il momento perfetto per trasformarla in un rifugio accogliente e ricco di charme. Il luogo in cui si trova è meno importante di quanto si creda: certo, le località marittime sono tra le più richieste, così come i luoghi montani e le città d'arte; ma anche i piccoli borghi poco popolati sono ricchi di attrattive per chi proviene da una metropoli e voglia sperimentare, almeno per qualche giorno, una quotidianità più lenta e rilassata. L'aspetto su cui invece dovresti puntare per conquistare gli ospiti è **un arredo ad hoc unito alla giusta attenzione ai dettagli**: un mix vincente che può fare la differenza tra una semplice sosta e un'esperienza indimenticabile. E

la buona notizia è che non serve un budget esorbitante! Ecco qualche idea accessibile e creativa per aggiungere quel tocco di stile che evoca un'atmosfera di relax.

PIANIFICAZIONE E RICERCA

Prima di buttarti a capofitto nell'acquisto di mobili e decorazioni, prenditi del tempo per pianificare e fare un po' di ricerca. **Quali sono le priorità per la tua casa vacanze?** Comodità e relax, praticità, estetica? Stabilito questo, esplora i mercatini dell'usato, i siti di vendita online e i negozi di seconda mano. Spesso si possono trovare veri e propri tesori a prezzi molto convenienti.



Decorazione marina.
Westwing



Cuscino fantasia
corallo. Marinette
Saint Tropez



Decorazione da
muro. KMV Home
Store



Paralume con
stelle marine.
La Corallina



Portafoto a
tema marino.
Nikel shop

BIANCO E BLU PER UNA LOCATION MARITTIMA

Se la tua casa vacanza è vicina al mare o desideri semplicemente ricreare l'atmosfera di un'abitazione sulla spiaggia, lo stile marinaro - caratterizzato da toni di bianco e blu, motivi a righe e l'uso di materiali naturali come legno e corde - è la scelta perfetta. Inizia dipingendo le pareti di bianco per dare luminosità e freschezza. Puoi aggiungere **accenti di blu scuro o azzurro su una singola parete o sugli accessori**, come copri letto e tende. Opta per mobili semplici in legno bianco o in rattan. Un divano con cuscini a righe blu e bianche, sedie in vimini e tavolini in legno grezzo creano un'atmosfera rilassata e accogliente. Non possono mancare, poi, le decorazioni a tema marino come conchiglie, ancore e modellini di barche. Appendili alle pareti o usali come centrotavola per dare un tocco più autentico.



DIAMO FORMA *alla tua creatività* IN CUCINA

RAPID

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



www.rapid.it



IL FASCINO DISINVOLTO DEL BOHO CHIC

Ideale per creare un ambiente caldo e accogliente, lo stile boho chic è perfetto per ogni location e per chiunque ricerchi un'atmosfera rilassata e non convenzionale. Protagonisti di questo stile sono i colori caldi, i motivi etnici e una mescolanza di mobili e decorazioni di diversi stili e provenienze. **Usa una tavolozza di colori naturali come il beige, il marrone e l'ocra**, con tocchi di arancione, rosso e verde per un'atmosfera più vibrante. Scegli tessuti morbidi come il cotone e il lino e aggiungi tappeti e cuscini decorati



Cuscini etnici. Happy Casa



Tappeto boho. Tessutiprovenzali.com

Tappeto tondo. Clearhalo



con motivi etnici. Punta sui mobili di legno rustico e aggiungi pezzi unici scovati nei mercatini dell'usato, come poltrone in pelle (anche un po' usurate) o tavolini vintage. Appendi arazzi alle pareti e decora con piante verdi da interno per aggiungere vita agli spazi. Cuscini e coperte dai motivi geometrici, lanterne in metallo e decorazioni in macramè completeranno l'arredo.



Poltrona sospesa in macramè. Leroy Merlin

COMFORT E FUNZIONALITÀ: GLI INGREDIENTI CHIAVE

Indipendentemente dallo stile che hai scelto, il comfort è fondamentale in una casa vacanza. Investi quindi in **materassi di buona qualità** e fornisci lenzuola fresche e confortevoli. Aggiungi cuscini extra e coperte, che potrebbero servire durante le notti più fresche. Crea angoli di relax posizionando sedie a sdraio o amache, sia all'interno che all'esterno: un luogo dove leggere un libro o sorseggiare una bevanda è sempre molto apprezzato dagli ospiti. Assicurati inoltre che la cucina sia ben attrezzata con tutto il necessario per cucinare, stoviglie comprese: piatti e bicchieri dal design semplice e funzionale contribuiranno a far sentire "a casa" i tuoi ospiti. Rendi il bagno un'oasi di tran-

quillità con **asciugamani morbidi, candele profumate** e prodotti per la cura del corpo; piccoli dettagli come un dispenser di sapone elegante o un tappeto soffice possono davvero fare la differenza! Disponi sapientemente lampade da tavolo, candele e luci a LED per creare un'atmosfera soft e invitante. Per la sera, le luci a stringa sapranno creare la giusta atmosfera anche negli spazi esterni. Inserisci poi alcuni dettagli che riflettano la cultura locale o i tuoi gusti personali: **una piccola biblioteca con libri della zona**, opere d'arte locali o guide turistiche possono arricchire l'esperienza dei tuoi ospiti. Ultimo, ma non in ordine di importanza: ricorda che mantenere gli spazi puliti e ben organizzati è essenziale per offrire l'esperienza di una casa confortevole.



Elisir di giovinezza, tutti da gustare

Approfitta dell'estate per preparare deliziosi centrifugati e fare il pieno di vitamine, sali minerali e antiossidanti. La pelle ti ringrazierà

Creme e trattamenti sono utilissimi per mantenere la pelle giovane e radiosa. A volte, però, dimentichiamo che per il nostro aspetto esteriore possiamo lavorare tanto, e bene, anche da dentro. Una dieta equilibrata, infatti, può fare miracoli: l'alimentazione gioca un ruolo cruciale nel mantenere la pelle idratata, elastica e priva di imperfezioni. E l'estate è sicuramente la stagione ideale per rinnovare il nostro regime alimentare. Le temperature elevate e l'esposizione al sole possono mettere a dura prova l'equilibrio del nostro corpo: in questo contesto, **i centrifugati a base di frutta e verdura diventano alleati irrinunciabili**. Freschi, vitaminici e ricchi di minerali e antiossidanti, questi elisir di benessere non solo aiutano a mantenerci idratate, ma forniscono anche le basi essenziali per una pelle luminosa e sana.

PER UN'EPIDERMIDE LUMINOSA E SANA

Lo abbiamo detto: un aspetto cruciale della pelle sana è l'idratazione. I centrifugati di frutta e verdura, ricchi di acqua, assolvono perfettamente a tale scopo. Non solo: in base agli ingredienti che scegli, ottieni diversi benefici. La **melagrana**, ad esempio, ha la capacità di migliorare la texture della pelle, rendendola più morbida e levigata. Gli **spinaci**, con il loro alto contenuto di nutrienti, contribuiscono anche a mante-



nerla luminosa. Le verdure a foglia verde come **cavoli e bietole** sono ricche di vitamine A, C ed E mentre le **carote** hanno un notevole apporto di vitamina A: tali vitamine favoriscono la rigenerazione cellulare e combattono i danni causati dai radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento precoce. In più, aiutano a riparare i tessuti danneggiati, ottimizzando l'elasticità dei tessuti e contrastando l'azione degli agenti inquinanti. Frutta come **fragole, mirtili, kiwi e arance** forniscono antiossidanti che proteggono la pelle dai danni dei raggi UV. La vitamina C presente in questi frutti, inoltre, è fondamentale per la produzione di collagene, che mantiene la pelle giovane. I centrifugati, infine, sono utili anche per il loro effetto detox. Ingredienti come il **sedano** e il **cectriolo** hanno proprietà depurative che aiutano a eliminare le tossine dal corpo, riducendo l'insorgenza dell'acne.



COME INTEGRARLI NELLA PROPRIA ROUTINE ALIMENTARE?

L'abbiamo capito: i centrifugati di frutta e verdura sono molto più di semplici bevande rinfrescanti.

Sono un potente strumento per migliorare la salute generale della pelle e la sua bellezza, grazie alla loro ricchezza di nutrienti essenziali. Integrarli nella tua routine quotidiana è quindi importantissimo. Per ottenere i massimi benefici, è consigliabile bere un centrifugato fresco al giorno, possibilmente a stomaco vuoto per potenziare l'assorbimento dei nutrienti. Scegli varietà di frutta e verdura colorate (e di stagione) per garantire al tuo organismo un'ampia gamma di sostanze. Puoi personalizzarli in base alle esigenze specifiche della tua pelle: ad esempio, aggiungendo zenzero per ridurre l'infiammazione o avocado per una maggiore idratazione.



Un boost di vitamine CON I CENTRIFUGATI

Li preferisci a base di frutta, di verdura o ti piace preparare un mix di entrambi? Provali tutti, ogni scelta che ti proponiamo è salutare e vincente!

I centrifugati sono bevande fresche e salutari ottenute estraendo il succo da frutta e verdura. Grazie alla loro preparazione semplice e veloce, sono diventati un'opzione sempre più popolare per chi cerca di miglio-

re la propria alimentazione e il proprio benessere. Ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti, **offrono numerosi benefici per la salute**, come il rafforzamento del sistema immunitario e l'aumento dei livelli di energia.



Centrifugato abbronzante alle carote

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_15 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

12 carote, 4 mele, 4 arance, 4 cm di radice di zenzero fresco, 2 cm di curcuma fresca, 2 limoni.

PROCEDIMENTO

- Lava e pela le carote, la curcuma e lo zenzero.
- Lava e taglia le mele in quarti, elimina il torsolo.
- Sbuccia le arance e i limoni a vivo, tagliali a pezzi e toglie i semi.

UNA SFERZATA DI ENERGIA

Questo centrifugato è un concentrato di vitamine e antiossidanti, ideale per attivare il metabolismo e dare una sferzata di energia.

- Inserisci nella centrifuga prima la curcuma e lo zenzero.
- Aggiungi le carote, poi le mele, i limoni e per ultime le arance.
- Mescola bene il succo ottenuto.
- Versa il centrifugato in bicchieri e servi subito per beneficiare al massimo delle vitamine e delle proprietà antiossidanti.



UN PERFETTO EQUILIBRIO
TRA LEGGEREZZA E
PROPRIETÀ NUTRITIVE

Centrifugato detox all'avocado

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_15 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

10 foglie di menta fresca, 4 avocado, 4 coste di sedano (la parte bianca), 2 limoni.

PROCEDIMENTO

- Dividi gli avocado a metà e rimuovi i noccioli.
- Con un cucchiaino scava tutta la polpa e tienila da parte.
- Lava le coste di sedano, rimuovi la parte finale più dura e tagliali a pezzi.
- Pela il limone a vivo, eliminando la buccia e la pellicina bianca.
- Accendi la centrifuga. Inserisci prima la polpa degli avocado, i pezzi di sedano, la menta e i limoni, pressa bene con il pestello in dotazione per ottenere tutto il succo possibile.
- Mescola bene.
- Versa il succo nei bicchieri e servi immediatamente per beneficiare al massimo delle proprietà nutritive e del sapore fresco.

IL CONSIGLIO DELLO CHEF

L'avocado tende a ossidarsi velocemente, quindi aggiungere il succo di limone aiuta a mantenere il colore vivace del centrifugato. Se preferisci, puoi utilizzare questa ricetta per preparare un estratto invece di un centrifugato; il procedimento è simile e il risultato sarà altrettanto delizioso.



Centrifugato rinfrescante di anguria e menta

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_15 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 fette di anguria, menta fresca q.b.

PROCEDIMENTO

- Togli la buccia dell'anguria.
- Rimuovi tutti i semi bianchi e neri, poi taglia l'anguria a pezzetti.
- Metti i pezzetti di anguria e qualche foglia di menta fresca nella centrifuga.
- Centrifuga fino a ottenere un succo liscio e omogeneo.
- Versa il centrifugato in un bicchiere.
- Decora con qualche foglia di menta e servi.

LO SAPEVI CHE?

L'anguria, fresca, dissetante, poco calorica e zuccherina, è composto al 92 per cento da acqua ed è molto povera di calorie.



Centrifugato salutare di barbabietola

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_15 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 barbabietole rosse fresche, 4 mele, 4 carote, 3 cm di radice fresca di zenzero, 2 cucchiari di semi di Chia, 1 limone (succo).

PROCEDIMENTO

- Pela le carote e le barbabietole.
- Lava accuratamente le carote, le barbabietole e le mele.
- Taglia le carote, le barbabietole, le mele e lo zenzero a pezzi.
- Metti i pezzetti di carote, zenzero, barbabietole e mele nell'estrattore o nella centrifuga.
- Versa il succo estratto in una caraffa.
- Aggiungi il succo del limone e i semi di Chia al succo estratto.
- Mescola bene.
- Se il succo risulta troppo denso, aggiungi dell'acqua minerale fredda, fino alla consistenza desiderata.
- Versa il succo nei bicchieri e servi subito con un ciuffo di menta.

SUPPORTA IL BENESSERE GENERALE

Il centrifugato di barbabietola è una bevanda naturale ricca di nutrienti e proprietà benefiche per la salute. La barbabietola è una fonte eccellente di vitamine, minerali e antiossidanti, in particolare vitamina C, ferro, magnesio e nitrati naturali. Tali componenti contribuiscono a migliorare la circolazione sanguigna, aumentare la resistenza fisica e promuovere la disintossicazione dell'organismo. Questo succo è particolarmente apprezzato dagli sportivi e da chi cerca un modo naturale per aumentare l'energia e supportare il benessere generale.



Estratto rigenerante di spinaci

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_15 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di spinaci biologici, 10 foglie di menta fresca, 4 mele verdi biologiche, 4 lime biologici, 4 cm di radice di zenzero biologico, 2 coste di sedano verde biologico.

PROCEDIMENTO

- Lava bene la frutta e gli ortaggi.
- Sbuccia i lime, tagliali a pezzi e togli i semi.
- Togli il torsolo con i semi dalle mele.
- Metti nell'estrattore le mele con la buccia, gli spicchi di lime, gli spinaci, il sedano e lo zenzero privato della buccia.
- Aziona l'estrattore e raccogli il succo.
- Mescola bene per amalgamare i sapori.
- Bevi subito per evitare la dispersione dei nutrienti volatili.

RAFFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO

Gli spinaci sono una fonte eccellente di vitamina A, vitamina C, vitamina K, ferro, calcio e magnesio. Il consumo regolare di estratto di spinaci può contribuire a migliorare la salute degli occhi, rafforzare il sistema immunitario, sostenere la salute delle ossa e promuovere una pelle sana. Inoltre, gli spinaci contengono nitrati naturali che possono aiutare a migliorare la circolazione sanguigna e aumentare la resistenza fisica.

Eva CUCINA



la tua
amica
in cucina

ricette consigli salute bellezza

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 1,70 €

con la consulenza di **Maria Zito**,
alias *Tatamery*, artista e animatrice.
www.facebook.com/TATAMERYFESTE,
anche su YouTube: *Tatamery*.



La spiaggia, il luogo ideale per creare ricordi indelebili

Una vacanza al mare è il momento perfetto per trascorrere giornate spensierate in famiglia, giocando e divertendosi tutti insieme. Facile a dirsi? Anche a farsi!

Le vacanze sono il momento perfetto per trascorrere del tempo di qualità con i propri figli e il mare rappresenta una delle destinazioni preferite dalle famiglie. Tuttavia, mantenere i bambini tranquilli e felici può essere una bella sfida perché ogni tempo morto può diventare la scintilla di una baruffa, un capriccio o una discussione. Ecco, allora, **una serie di giochi e attività che renderanno le giornate al mare divertenti e memorabili...** sia per i piccoli che per i grandi.

CASTELLI E SCULTURE

Il classico che non tramonta mai e che ha sempre il suo fascino è la prima carta da giocare. «Non c'è nulla di più semplice e divertente che costruire castelli di sabbia - ha detto la nostra esperta - Questo gioco **stimola la creatività dei bambini e può diventare un'attività di gruppo**. Oltre ai classici castelli, potete sbizzarrirvi creando vere

e proprie città con strade e ponti. Oppure, se l'arte non ti manca, perché non organizzarti con i bambini un laboratorio di sculture di sabbia? Potete scegliere un tema, come animali marini o personaggi dei cartoni animati, e cimentarvi nella creazione di statuine dettagliate. Questo tipo di attività incoraggia la cooperazione e la pazienza». Allora, che aspetti a pre-



parare la borsa dei giochi? Portate con voi secchielli, palette, formine e tutto il necessario per realizzare vere e proprie opere d'arte!



BAGNI DI SOLE IN SICUREZZA

Non dimenticare di schermare la pelle dei tuoi bambini dai raggi del sole. Utilizza sempre creme solari ad alta protezione, cappellini e occhiali da sole. Ricorda loro di fare delle pause regolari all'ombra e assicurati che bevano molta acqua per rimanere idratati.



Soffice Baby

NUOVO DESIGN



AQUA

Altre profumazioni



ARGAN



TALCO



ALOE



CAMOMILLA

MORBIDE E DELICATE

per la pelle del tuo bambino.
Arricchite con Aloe vera e Pantenolo.
Dermatologicamente testate.

salviettesoffice.it



CACCIA AL TESORO

Organizzare una caccia al tesoro può trasformare una giornata al mare in un'avventura indimenticabile. «Coinvolgi anche il papà e nascondete piccoli oggetti o conchiglie lungo la spiaggia; quindi, date ai bambini una mappa o una serie di indizi per trovarli. Questo gioco **stimola la loro capacità di osservazione e il loro senso dell'avventura**». Anche raccogliere conchi-

glie è un'attività divertente, rilassante ed educativa e ha un doppio vantaggio: intrattiene i bambini e ti tiene in movimento! «Potete insegnare ai bambini i nomi delle diverse conchiglie e parlare della vita marina, così da rendere il momento ancora più speciale - ha affermato la nostra esperta - Una volta raccolte, potete usarle per creare collane, braccialetti o altri piccoli lavoretti: in questo modo avrà anche uno spunto per impegnare i pomeriggi a casa!».



Intrattenere i bambini al mare può essere un'esperienza fantastica e arricchente anche per te. Con un po' di creatività e pianificazione, le giornate in spiaggia possono diventare un'occasione di gioco, apprendimento e divertimento per tutta la famiglia.

GIOCHI D'ACQUA

Se ti piace vincere facile, i giochi d'acqua sono sempre un successo al mare. «Potete portare **pistole ad acqua, palloni gonfiabili o giocare a ruba bandiera** nell'acqua bassa - ha suggerito Zito - Un'altra idea divertente è quella di creare una piccola piscina scavando una buca nella sabbia e riempiendola d'acqua. I più piccoli adoreranno sguazzarci dentro!». Se la spiaggia lo permette, puoi intrattenere i più grandicelli anche in modo più educativo: «Portate un piccolo retino per cercare pesciolini, granchi o altre creature marine nelle acque basse. Ricordate sempre di trattare gli animali con rispetto e di liberarli subito dopo averli osservati».



MOMENTI DI CREATIVITÀ

«Portate un pallone per giocare a calcio o a pallavolo sulla spiaggia. Potete anche organizzare gare di corsa sulla sabbia o staffette - ha consigliato la nostra esperta - Questi giochi aiutano i bambini a sviluppare le loro abilità motorie e promuovono il movimento fisico». Se preferisci attività più tranquille, puoi sfruttare la calma del mare come sfondo per **raccontare storie o leggere libri ai tuoi bambini**. «Potete anche inventare storie insieme, creando un'atmosfera magica e stimolando la loro immaginazione», ha affermato Tatamery. E perché non pensare a un vero e proprio laboratorio di arte naturale? «Utilizzate gli elementi naturali trovati sulla spiaggia, come sabbia, conchiglie e alghe, per creare piccoli lavori artistici. Potete realizzare quadretti, mosaici o sculture. Questa attività - ha concluso - sviluppa la creatività e il senso estetico dei bambini».



Più tenerezza per il culetto di tutti.



ARMANDO TESTA



Tenderly Kilometrica. Extra durata, extra morbidezza.

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



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

Tenderly

Un mondo di tenerezza

Al mare con Fido, tra tuffi e giochi con la sabbia

Sono sempre più numerose le spiagge che hanno aperto le porte ai nostri fedeli amici, perché non approfittarne? Ecco tutto quello che devi sapere!

In estate è forte il desiderio di trascorrere giornate all'aperto, soprattutto al mare. Tuttavia, per i proprietari di cani, le vacanze possono rappresentare una sfida logistica e organizzativa non indifferente. Fortunatamente, sempre più spiagge anche in Italia stanno aprendo le porte ai cani, creando aree dedicate dove **i nostri amici a quattro zampe possono godere del sole, della sabbia e delle onde** in totale sicurezza e libertà. Abbiamo esplorato alcune delle migliori spiagge per cani in Italia, i servizi offerti e le regole da seguire per garantire una convivenza serena e rispettosa.

UN PARADISO PER I PELOSI

Le spiagge canine non sono solo un luogo di divertimento, ma anche un paradiso terrestre per Fido, che può trovare **un ambiente speciale in cui concedersi un po' di relax** insieme al proprio umano. Tra i servizi più comuni offerti in queste location troviamo, ad esempio, spazi riservati sia ai cani che ai loro proprietari con tanto di ombrellone e lettini dedicati. Immane, in genere, anche docce e fontanelle per rinfrescare i quattro zampe e dissetarli. Non mancano neppure le aree gioco con attrezzature per l'agility e altri intrattenimenti. Nelle spiagge più fornite, inoltre, si possono trovare servizi di veterinaria con la presenza di personale qualificato per emergenze.

REGOLE DA RISPETTARE

Divertimento e relax, certo, ma perché tutto funzioni al meglio è opportuno che le spiagge pet friendly diventino un esempio di organizzazione e rispetto reciproco. Per garantire una convivenza serena, è importante seguire alcune regole fondamentali. Quando non sono nelle aree di gioco dedicate, ad esempio, **i cani devono essere tenuti al guinzaglio** e i proprietari devono assicurare che i pelosetti siano



DIVERTIMENTO
IN SICUREZZA!

socializzanti e non aggressivi. La pulizia, inoltre, è basilare: i proprietari devono raccogliere e smaltire i bisogni dei loro pelosi. Una nota: per accedere alle spiagge canine è obbligatorio che i cani siano in regola con le vaccinazioni e i trattamenti antiparassitari.

CHE GIORNATA BESTIALE!

Per godersi al meglio la giornata, basta seguire alcuni consigli utili. Per evitare colpi di calore, è bene assicurarsi che il cane abbia accesso a un'area ombreggiata ed è buona abitudine avere sempre a portata di mano dell'acqua fresca. Sicurezza in acqua, prima di tutto: **non tutti i cani sanno nuotare**, per questo è meglio utilizzare un giubbotto di salvataggio, se necessario. In ultimo, è bene pianificare le uscite, evitando le ore più calde della giornata per prevenire colpi di calore e stati di malessere.



I migliori lidi pet-friendly

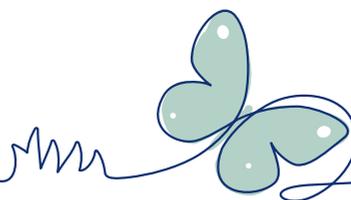
Se siete proprietari di un cane, non esitate a esplorare queste meravigliose destinazioni e a creare ricordi indimenticabili insieme ai vostri fedeli compagni di vita.

- **Baubeach, Maccarese (Roma):** situata vicino alla Capitale, Baubeach è una delle prime spiagge italiane dedicate esclusivamente ai cani. Oltre a offrire un'ampia area dove i cani possono correre liberamente, dispone di ombrelloni, lettini e ciotole per l'acqua. Il personale qualificato è sempre presente. www.baubeach.net
- **Pluto, Bibione (Venezia):** è famosa per la sua organizzazione impeccabile. I cani possono giocare liberamente in una zona recintata e sorvegliata, con accesso diretto al mare. Vengono inoltre forniti ombrelloni, lettini, e ciotole per l'acqua. www.laspiaggiadipluto.com
- **Bau Bau Village, Albissola Marina (Savona):** questa spiaggia è attrezzata con tutto il necessario per i cani e i loro proprietari. Oltre a ombrelloni e lettini, offre piscine per cani, docce e un'area ristoro. www.baubauvillage.it
- **Doggy Beach, Lignano Sabbiadoro (Udine):** offre un'area ampia e ben attrezzata per i cani, con lettini, ombrelloni e persino piscine. www.doggybeachlignano.com
- **Bagno 81 No Problem, Rimini:** offre spazi dedicati ai cani con ombrelloni, lettini, docce e aree gioco. www.bagno81rimini.it



Smart Paper

NUOVO LOOK
STESSA QUALITÀ



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

www.nicky.eu



con la consulenza di **Antonio Torcasio**, titolare di Agriverde - Commercio al dettaglio di macchine, attrezzature e prodotti per l'agricoltura e per il giardinaggio. C/da Carrà Cosentino, Lamezia Terme



È IMPORTANTE
EVITARE SPRECHI ED
ECCESSI DI ACQUA



Il giardino ad agosto si annaffia... da solo!

Oggi esistono diverse tecniche di irrigazione automatica che ti permettono di partire per le vacanze senza pensieri



Nel caldo mese di agosto, l'irrigazione delle piante diventa cruciale per mantenere il giardino rigoglioso e le coltivazioni produttive, anche nei giorni in cui tu ti godi il meritato riposo in vacanza. Tuttavia, è fondamentale adottare

tecniche che permettano di **ridurre lo spreco d'acqua e garantire che le piante ricevano la giusta quantità di umidità**, anche per evitare i ristagni e il conseguente marciume radicale. Per questo abbiamo chiesto aiuto allo specialista Antonio Torcasio.

STOP ALLE PREOCCUPAZIONI

I sistemi di irrigazione automatizzati sono ideali per chi è spesso lontano da casa o desidera mantenere un'irrigazione regolare senza doversi preoccupare costantemente. «Questi sistemi - ha detto l'esperto - possono essere programmati per irrigare le piante in determinati momenti della giornata, preferibilmente nelle ore più fresche del mattino o della sera per ridurre l'evaporazione. Inoltre, alcuni sistemi avanzati sono dotati di sensori di umidità del suolo, ovvero dispositivi che

misurano il livello di umidità nel terreno e forniscono dati in tempo reale per determinare quando sia necessario irrigare».

Il vantaggio? Le tue piante riceveranno l'adeguata quantità d'acqua al momento giusto, in base alle loro effettive necessità!

• Irrigazione a goccia

«L'irrigazione a goccia - ha spiegato l'esperto - è una delle tecniche più efficienti per risparmiare acqua. Questo sistema consiste in tubi con piccoli gocciolatori che rilasciano l'acqua direttamente alla base delle piante,

riducendo al minimo l'evaporazione e il deflusso. Questa tecnica è particolarmente vantaggiosa per le piante che necessitano di un'irrigazione costante, ma delicata, come ortaggi e fiori».

• Irrigazione a pioggia

«Questo sistema - ha affermato Torcasio - simula la pioggia naturale, distribuendo l'acqua su un'area ampia in modo uniforme. È molto utile per innaffiare prati e aiuole, ma - ha suggerito - è preferibile utilizzare un timer per evitare l'eccessiva irrigazione». Assicurati, quindi, che il sistema sia ben calibrato per evitare sprechi d'acqua.



Pavimenti Super Lucidi e Senza Aloni - GARANTITI 3 ANNI

5
SuperFive

WhiteMop



Risciacqua



**Cattura & Cancella
LO SPORCO**



WhiteSpray

ADDIO SECCHIO!



in OMAGGIO
5 MESI DI PULITO
DISKETT STRIPES
DETERGENTE PAVIMENTI



NON DEVI INTERVENIRE

Le tecniche di auto irrigazione sono metodi progettati per fornire acqua alle piante in modo automatico e continuo, senza la necessità di interventi frequenti da parte tua. Questi sistemi, quindi, sono particolarmente utili durante le vacanze, quando non ti è possibile occuparti del giardino in maniera costante.

• Vasi auto irriganti

«I vasi auto irriganti – ha spiegato il nostro esperto – sono contenitori dotati di un serbatoio d'acqua integrato. L'acqua viene fornita alle piante tramite un meccanismo capillare che mantiene il terreno costantemente umido». Sono ideali per piante da interno e da balcone e sono piuttosto semplici da usare. «Prima di partire – ha suggerito Torcasio – riempi il serbatoio d'acqua e verifica che il sistema funzioni correttamente. Scegli vasi di

dimensioni adeguate in base alla grandezza delle piante e alle loro esigenze idriche».

• Coni di terracotta

I coni di terracotta sono dispositivi porosi che vengono riempiti d'acqua e inseriti nel terreno. «L'acqua viene rilasciata lentamente attraverso la porosità del materiale, mantenendo il terreno umido – ha spiegato l'esperto –. Un accorgimento importante è quello di posizionare il cono d'acqua vicino alle radici delle piante, così da farle arrivare il nutrimento direttamente». Un metodo economico e semplice per l'auto irrigazione che segue lo stesso principio è quello di utilizzare bottiglie di plastica. «Basta riempire una bottiglia con acqua, fare piccoli fori nel tappo e inserirla capovolta nel terreno, vicino alle radici», ha affermato Torcasio. Che ha avvertito: «Assicurati che i fori non siano troppo grandi per evitare che l'acqua venga rilasciata troppo velocemente».



Pacciamatura

Prima di partire è opportuno preparare il tuo outdoor al meglio per far fronte alla tua assenza. In questo senso, la pacciamatura è una pratica sostenibile e indispensabile che aiuta a conservare l'umidità del suolo: insomma, oltre a chiudere il gas e fare doppia mandata alla porta, ricordati di... mettere la copertina alle piante! «Utilizzare materiali organici come paglia, foglie secche, compost o corteccia di legno – ha confermato Torcasio – aiuta a mantenere il terreno umido e fresco, riducendo l'evaporazione dell'acqua. Inoltre, la pacciamatura contribuisce a prevenire la crescita delle erbe infestanti e arricchisce il suolo con nutrienti, man mano che si decompongono».

Occhio alla scelta

Una strategia furba per ritrovare il tuo giardino bello, florido e rigoglioso al rientro delle vacanze è quella di scegliere piante a bassa manutenzione e resistenti alla siccità. «Queste piante – ha spiegato Antonio Torcasio – richiedono meno irrigazione e sono più adatte ai climi caldi e secchi. Alcuni esempi includono la lavanda, il rosmarino, il timo e molte varietà di piante succulente. Integrare queste piante nel giardino non solo riduce la necessità di irrigazione, ma aggiunge anche varietà e bellezza al paesaggio esterno».



Se hai un buon rapporto con i tuoi vicini, chiedere loro di prendersi cura del tuo giardino può essere una soluzione semplice e affidabile. Fornisci istruzioni chiare su quando e come irrigare le piante o chiedi di buttare un occhio ogni tanto per assicurarsi che i sistemi automatizzati stiano facendo il loro dovere.





PROVA

IL NUOVO OMINO BIANCO
DETERSIVO
IdroCaps™



EFFICACE A BASSE
TEMPERATURE

PULIZIA
PROFONDA

PROFUMO DI
LUNGA DURATA

SalvaFibre

**SCIOGLI
MACCHIE**

Selvaggia e inaspettata Formentera

Il volto più autentico di questa piccola gemma delle Baleari è slow, rilassato e pacifico. Immergiti nelle sue acque cristalline e respira i profumi della natura... Qui il tempo scorre lento per invitarti ad ammirare tramonti indimenticabili

Dici Formentera. E, se non ci sei mai stata, pensi a un'isola patinata, preceduta dalla fama di meta turistica vip: un fortino esclusivo e quasi inaccessibile. Niente di più lontano dalla realtà. Questa incantevole gemma delle Baleari è infatti tutt'altro che un luogo "glitterato" o artefatto, piuttosto si avvicina a quello che comunemente viene considerato un paradiso naturalistico, **oasi di tranquillità e bellezza senza sovrastrutture**. Spiagge dorate, acque cristalline e un'atmosfera di pace che rapisce, allontanano il pensiero dal mondo esterno e dalla frenesia e ti ricordano quanto sia indi-

spensabile il contatto con la Terra per ritrovare il tuo ritmo. Formentera ti sorprenderà anche per le tante esperienze che ti permetterà di fare, grazie a una ricca cultura, tradizioni culinarie uniche e paesaggi mozzafiato che attendono solo di essere esplorati in modo slow e rilassato. Non per niente, i tramonti di cui è possibile godere qui, grazie anche alla magica roccia di Es Vedrà che si staglia sullo sfondo da Ibiza, sono famosi in tutto il mondo e contemplarli è quasi un rito. Se poi cerchi una destinazione idonea a una dimensione familiare, sei nel posto giusto. Sei pronta a esplorarla con noi?



Nel XVI secolo, i mulini a vento cominciarono a essere costruiti in tutta la Spagna: sull'isola di Formentera oggi ne restano ancora sei.

UN MIRAGGIO MEDITERRANEO

È la più piccola e settentrionale isola delle Baleari: si estende infatti per soli 83 chilometri quadrati. Arriverai a Formentera via mare dopo una breve traversata in traghetto da Ibiza - l'isola non è raggiungibile in nessun altro modo, essendo sprovvista di aeroporto - e, non appena vi poserai piede, avrai la percezione che qui il tempo scorra diversamente. Un po' più lento, un po' più clemente. La mancanza di grandi catene alberghiere che "inquinino" lo skyline e l'aspetto selvaggio delle coste contribuiscono a mantenere il volto più autentico di questa piccola gemma spagnola, che invita al relax e

alla meditazione. Una volta sbarcata al porto di La Savina, il consiglio è quello di procurarti un mezzo per girare l'isola e renderti autonoma dai trasporti pubblici o dai taxi (un'e-bike è la scelta più ecologica, oltre che il mezzo ideale per esplorare l'isola in lungo e in largo. Disponibili anche scooter e macchine, anche elettriche). **Più di 100 chilometri di sentieri ti permetteranno di fare il giro della costa**, a piedi o sulle due ruote, tra pinete profumate, boschi di sabine, dune di sabbia, luoghi storici e terreni rurali dove incontrerai caprette, alberi di fico e graziosi muretti a secco. Se sei amante degli sport nautici, dello snorkelling, delle immersioni, poi, qui troverai il tuo paradiso.



La Posidonia



Le acque cristalline caratterizzano il paesaggio costiero.



Strapiombi dal panorama mozzafiato.

TRA LE SPIAGGE PIÙ BELLE AL MONDO

Una volta allineata con l'atmosfera del luogo, potrai iniziare a esplorare Formentera. Partendo, ovviamente, dalle sue spiagge di sabbia bianca da sogno, che sono tra le più belle del Mediterraneo e che difficilmente dimenticherai. La forma frastagliata dell'isola fa sì che essa abbia una grande estensione di costa, circa 66 chilometri, lungo la quale troverai **molte spiagge di grandi e piccole dimensioni oltre che numerose calette e angolini reconditi** dove perdersi. Il tratto che accomuna tutte queste opzioni è sicuramente l'acqua: trasparente e turchese, oltre che calda. È bene sapere che l'aspetto del mare, che evoca i tropici, è dovuto alla presenza della Posidonia oceanica più grande del Mediterraneo, dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco nel 1999. Questa pianta, il cui nome viene da Poseidon, dio del mare, è importantissima per l'isola. Dove cresce, infatti, l'acqua è pulita, poiché essa svolge un'azione di filtraggio conferendole trasparenza brillante. Apportando grande quantità di ossigeno e di materia organica, inoltre, contribuisce alla biodiversità delle specie vegetali e animali marine. La Posidonia viene usata come fertilizzante nei campi, come isolante per i tetti e, inoltre, quando in inverno ci sono le mareggiate, preserva le spiagge perché impedisce che la sabbia venga risucchiata via. Per preservare le praterie di Posidonia, a Formentera non è più concesso buttare l'ancora in mare, poiché potrebbe distruggere la pianta: ci sono solo le boe. Le barche più piccole, invece, possono ancorare, ma solo dove c'è la sabbia.

Ecco alcune delle spiagge da non perdere, tenendo presente che sull'isola **il naturismo costituisce una pratica abituale e molto diffusa** e che non ci sono spiagge apposite per nudisti.



- **Parco Naturale Ses Salines.** Le sue spiagge si trovano nel nord dell'isola, vicino al porto, da cui sono facilmente accessibili sia a piedi che in bicicletta. Tra queste ci sono Illetes, Levante ed Espalmador.



- **Illetes.** Il suo nome deriva dalle isolette che si trovano di fronte alla costa, occupa tutto il lato occidentale della penisola Es Trucadors (lunga striscia di sabbia che si restringe da sud verso nord). È di certo la più famosa e turistica, per via della trasparenza del mare e per la sua fina sabbia bianca. È in genere priva di onde e sembra una piscina naturale.



- **Racò de s'Alga.** È sull'isola vergine privata (appartiene a due fratelli belga) di S'Espalmador, grande circa 2 chilometri quadrati e soggetta a vincolo paesaggistico. All'interno ospita una laguna di fango, luogo di nidificazione di uccelli.



- **Es Pujols e Sa Roqueta.** Es Pujols, a nord-est dell'isola e a forma di conchiglia, è caratterizzata da tratti di spiaggia cosparsa da rocce basse, dove si trovano le casette dei pescatori. È il nucleo turistico più conosciuto di Formentera, dove si svolge la maggior parte della nightlife: il suo bel viale pedonale è animato e costellato di negozi e ristoranti nonché, al tramonto, di bancarelle di souvenir. Continuando verso nord, si incontra la spiaggia di Sa Roqueta, angolo tranquillo e ideale per famiglie.



- **Migjorn.** È la più lunga dell'isola (5 chilometri), si estende per tutto l'arco meridionale e unisce placide calette di sabbia a zone rocciose. Proprio la sua estensione la rende una delle più tranquille dell'isola.



- **Cala Saona.** È una piccola caletta di 140 metri, circondata da piccole scogliere, molto apprezzata per gli straordinari tramonti e per il mare poco profondo, adatto alle famiglie.



Faro di Cap de Barbaria



Sant Francesc Xavier



Estany Pudent e Ses Salines



Astroturismo

ALLA SCOPERTA DELL'ISOLA

Non solo mare. Visitando l'entroterra dell'isola, potrai scoprire paesini pittoreschi, fari, torri, mulini (una delle colture predominanti qui sono i cereali), laghi, saline e tanti angoli suggestivi.

La sabina è l'albero tipico dell'isola: con il suo legno è stata costruita la maggior parte dei tetti delle abitazioni tradizionali locali.

- **Sant Francesc Xavier.** È la capitale di Formentera, più grande centro abitato dell'isola, con stradine acciottolate disseminate di negozi, ristoranti, caffè, casette che sembrano fresche di pittura e una graziosa piazzetta principale. Qui sorge la chiesa fortezza Sant Francesc Xavier, costruita nel 1726. Serviva anche come rifugio per gli abitanti per sfuggire ai pirati predoni e ad altri invasori: sulla cima della chiesa c'erano infatti dei cannoni.

- **Es Calò de Sant Agustí.** Delizioso paesino di pescatori con un porto naturale cu cui si affacciano ristorantini tradizionali. Le passeggiate nei dintorni sono ricche di contrasti naturali:

rocce con forme bizzarre, casette di pescatori isolate, le calette, la sabbia finissima e le scogliere.

- **Faro di La Mola.** Si trova all'estremità occidentale dell'isola ed è un luogo magico, oltre che il punto più alto. Segna il punto più vicino tra Formentera e l'Africa. Qui si trova un monolito dedicato allo scrittore Jules Verne, per la sua menzione dell'isola e del suo faro nel libro *Le avventure di Ettore Servandac*.

- **Faro di Barbaria.** Il Cap de Barbaria è l'altura rocciosa situata più a sud dell'isola. Qui è stata girata una famosa scena del film *Lucia e il sesso* di Julio Medem. È il luogo dove le persone si radunano per ammirare il tramonto e le splendide viste sul magico Es Vedrà. Poco distante si trova una torre di vedetta (ce ne sono diverse sull'isola) del XVIII secolo, Torre des Garroveret.

- **Estany Pudent e Ses Salines.** Estany Pudent è il grande lago che si trova al nord dell'isola, dove è vietato bagnarsi. Insieme alle saline che lo

circondano, è un luogo suggestivo e consigliato per passeggiare a piedi o in bicicletta, sia per il valore paesaggistico che per l'importanza che riveste per l'avvistamento dei numerosi uccelli che nidificano nella zona. A partire dal mese di giugno, l'acqua si riempie del piccolo crostaceo *Artemia salina*, assumendo una romantica nuance rosa (che dà il colore anche ai fenicotteri, che se ne nutrono). Le saline sono una testimonianza del patrimonio culturale di Formentera, poiché rappresentavano la principale fonte economica prima dell'arrivo del turismo.

- **Astroturismo.** Lontana dalle luci della città, Formentera offre il palcoscenico perfetto per una serata di contemplazione della Luna e degli astri. A maggio del 2023, infatti, ha ottenuto la certificazione di Destinazione Turistica Starlight.



UN'ATMOSFERA BOHÉMIENNE

La magia di Formentera risiede anche nella sua atmosfera rilassata e bohémienne. L'isola ha attirato artisti, musicisti e creativi da tutto il mondo. Il cuore di questa atmosfera è il Mercadillo de la Mola, uno dei mercati hippy più famosi del posto. Situato nell'omonimo villaggio, questo mercatino si tiene ogni mercoledì e domenica da maggio a ottobre, dalle 16 alle 21. Nella sua piazza centrale si può ascoltare musica dal vivo e, passeggiando tra le bancarelle, potrai trovare gioielli fatti a mano, abiti in stile hippy, oggetti d'arte e artigianato locale. Ogni pezzo ha una storia da raccontare, riflettendo l'anima creativa e libera dell'isola.

Indirizzi utili

- **Formentera E-bikes Tours:** prenota un'esperienza in e-bike attraverso i percorsi più interessanti per scoprire l'isola (www.formenteraebikestours.com).
- **Cantina Terramoll:** produce un vino al 100 per cento di Formentera, nel quale unisce tradizione e modernità. La vigna qui non viene innaffiata, e si fa agricoltura biologica. In estate offre la possibilità di visite con passeggiata guidata tra i vigneti e degustazione, a partire dalle 19 e previa prenotazione (www.terramoll.es).
- **Formentera Divers:** centro immersioni ed escursioni acquatiche (Calle Almadraba 7, Porto de La Savina).

Dove dormire e dove mangiare

- **Five Flowers Hotel & Spa:** davvero consigliato. Ottima la colazione, ma anche il ristorante con una veduta mozzafiato da cui ammirare il tramonto. Impeccabile,

accogliente e gentilissimo il personale.

- **Ristorante Capri, Es Pujols:** offre ottima cucina tradizionale.
- **Ristorante Fandango, Es Pujols:** ottimo cibo, con personale gentilissimo e buonissimo vino prodotto dal proprietario. È affacciato sul mare.
- **Ristorante Tahiti Beach, Es Pujols:** per mangiare di fronte alla spiaggia.
- **Ristorante Café del Lago, La Savina:** bella posizione vista mare, ideale per ammirare il tramonto.

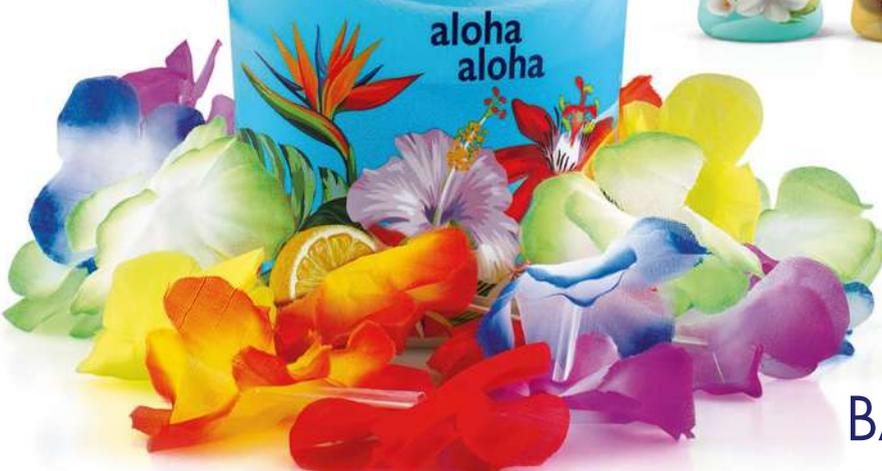
Da sapere

- A Formentera è vietato campeggiare.
- Da giugno a settembre va prenotato in anticipo il posto per portare la propria auto sull'isola: c'è un numero limitato di posti disponibili e va pagato un tot per ciascun giorno di permanenza.
- Una curiosità: gli abitanti di Ibiza ribattezzarono Formentera "l'isola delle donne", perché, anticamente, dopo il matrimonio gli uomini partivano per andare a lavorare lasciando le mogli da sole sull'isola.

I SAPORI DELL'ISOLA

A Formentera esistono diversi prodotti autoctoni di alta qualità, tra i quali spiccano:

- **Pesce secco.** Un tempo i pescatori essicavano il pesce per poterlo consumare nel corso di tutto l'anno. Numerose sono le specie idonee a essere seccate e salate, ma le più usate sono razze, palombi e canesche. È l'ingrediente principale dell'insalata pagesa (contadina), che si può gustare in numerosi ristoranti dell'isola.
- **Sale liquido.** È un sale naturale proveniente dal mare, che si vende sotto forma di spray.
- **Vino.** A Formentera c'è l'antica tradizione di produrre il vino in casa per autoconsumo, che si è tramandata nel tempo. Il vitigno prevalente qui è il Monastrell, da cui si produce vino rosso. Sulle viti si deposita tanta umidità; raccolgono inoltre il sale portato dal vento: ecco perché nel tuo bicchiere troverai il sapore del mare.
- **Fichi secchi.** Sono stati per anni uno dei prodotti di base delle dispense del luogo e sono tuttora molto apprezzati per il loro sapore intenso.
- **Bescuit.** È pane infornato a lungo che acquisisce una consistenza simile al pane tostato, deve quindi essere bagnato prima di essere consumato. È uno degli ingredienti dell'insalata pagesa.
- **Dolci caratteristici** sono il flao (dolce di formaggio fresco alla mentuccia), l'orelletes (dolce all'anice) e la greixonera (pudding di ensaimada).
- **Le ricette tipiche** sono invece l'insalata pagesa, il frit de polp (frittura di polpo), il sofrit pagès (soffritto contadino con carne e patate), calamars a la bruta (frittura di calamari nel loro inchiostro) e il bullit de peix (stufato di pesce).



LINEA

BAGNO DOCCIA
& SCHIUMA 1000ml

Il piacere di avere un buon prodotto semplicemente.



www.milmil.it

Seguici su



Designed and Built by MilMil 

Pelle subito protetta e abbronzata

Per le prime sessioni di sole, punta sui prodotti ricchi di Betacarotene e Vitamina E, che stimolano la tintarella e ti schermano dai raggi UV



Falsi miti da sfatare

Stare immersa nell'acqua non ti garantisce una protezione dalle radiazioni solari: i raggi UV raggiungono comunque la pelle!

Il giorno in cui finalmente indosso il costume da bagno per concedermi il primo tuffo in piscina o al mare è sicuramente il più critico di tutti. La mia pelle ha quel colorito spento e grigiastro dell'inverno che detesto, perché fa da lente di ingrandimento di tutte le mie imperfezioni, nessuna esclusa.

D'istinto, mi viene voglia di fare una full-immersion di sole, ma so benissimo che non è una scelta sensata. Quindi, per godermi in totale relax il primo bagno di sole della stagione ho fatto un salto da *Acqua & Sapone*. Tra l'ampia proposta di creme e solari ho scelto un latte solare con formula con Vita-Melanin Complex (Beta-carotene+ vita-

mina E) che **stimola l'abbronzatura naturale proteggendo allo stesso tempo dai raggi UV**. Sono sicura che il risultato sarà un colore dorato, uniforme e luminoso senza rischiare l'invecchiamento cutaneo precoce causato dal sole.

La mia skincare quotidiana, poi, prevede già da qualche anno l'applicazione di una protezione sul viso anche in città. D'estate preferisco usare qualcosa di leggero che non lasci tracce sulla pelle. In questo periodo sto utilizzando un nuovo fluido con Vitamina C anti-macchie SPF 50+ che garantisce un'efficiente protezione grazie al suo ampio spettro contro tutti i tipi di raggi nocivi: UVB, UVA e UVA lunghi. È formulato proprio per prevenire le macchie scure e uniformare il colorito. Io lo uso ormai ogni giorno come base per il make-up.

Se invece voi soffrite di brufoli e acne, sceglietene uno con Niacinamide SPF 50+ che non solo protegge dal sole ma allo stesso tempo opacizza, corregge macchie e brufoli e libera i pori. Entrambi sono super in tutto: resistenti all'acqua, leggeri e praticamente invisibili.

PRODOTTI CONSIGLIATI



Gamma Garnier Ambre Solaire Ideal Bronze (Latte Solare Spray SPF 50 Ideal Bronze; Fluido Quotidiano Super UV Vitamina C Anti-macchie SPF 50+; Fluido Quotidiano Anti-Imperfezioni Super UV Niacinamide SPF 50+).

sunsilk

**Crea il tuo Stile
Liscio Perfetto**



NUOVO



sunsilk

**Crea il tuo Stile
Ricci da Sogno**



NUOVO

Pannolini costumino: un aiuto per le mamme, un sollievo per i bimbi

Non si gonfiano a contatto con l'acqua, permettendo ai più piccoli di sguazzare tra le onde con la massima libertà... evitando anche qualsiasi fuoriuscita!



A prova di rischi

Per evitare che il tuo bimbo rischi di prendere freddo, ti consigliamo di cambiare il pannolino costumino dopo ogni bagno in mare o in piscina.

L'estate è sempre stata per me sinonimo di vacanza al mare, ancora rimpiango i tre mesi spesi nelle località balneari con i miei nonni. Che bei tempi! Ma i tempi, ahimè, sono cambiati e anche per i bambini le vacanze si sono ridimensionate a settimane ben più brevi. Per questo è importante regalare loro esperienze serene e divertenti, perché possano sfruttare al meglio il loro tempo.

Un aiuto per mamme e nonne sono indubbiamente i pannolini costumino, che **consentono di far vivere la spiaggia in modo tranquillo anche ai più piccoli**. A differenza dei pannolini usa e getta, infatti, non si gonfiano quando vengono in contatto con l'acqua grazie allo speciale materiale assorbente, permettendo così al bambino più libertà di movimento per sguazzare e divertirsi. L'elastico in vita, poi, permette una perfetta vesti-

bilità e le barriere interne proteggono i bambini, e anche le mamme, da imbarazzanti fuoriuscite... infine, le fasce laterali hanno un pratico sistema apri e chiudi che ne facilita il cambio anche sotto l'ombrellone.

I pannolini costumino sono disponibili nelle taglie S, M e L. La gamma comprende infatti anche i pannolini costumino Extra Small, adatti per i bebè al di sotto dei 6 mesi. E per evitare eventuali capricci, scegliete quelli con grafiche e disegni divertenti così da farli assomigliare a un vero e proprio costumino. I vostri bambini saranno contenti di indossarli.

PRODOTTO CONSIGLIATO



Huggies® Little Swimmers®

E per finire, un piccolo reminder per grandi e piccini per vivere il mare in sicurezza: evitare di entrare in acqua quando accaldati o sudati, è meglio rinfrescarsi prima all'ombra per evitare bruschi sbalzi di temperatura. Entrare poi gradualmente bagnandosi prima le caviglie, i polsi, lo stomaco e infine le tempie. Buone vacanze!

LABORATORI **DEBORAH** GROUP

DERMOLAB

NUOVE FORMULE AMICHE DELLA PELLE E DELL'AMBIENTE

TESTATE ANCHE SU PELLI SENSIBILI E DELICATE



SENZA SILICONI
OLI MINERALI

FORMULA **VEGANA**
PRIVA DI INGREDIENTI O DERIVATI DI ORIGINE ANIMALE



NOVITÀ



ACIDO IALURONICO
IDRATAZIONE MULTI-LIVELLO
PROTEGGE • IDRATA

*formulato senza l'utilizzo di ingredienti potenzialmente classificabili come microplastiche. Vedi www.dermolab.it **FILTRI VIETATI DALLA LEGGE SB 257 DELLO STATO DELLE HAWAII



CAPELLI FORTI CON RIPARA&RINFORZA DI FRUCTIS GARNIER

Estate, caldo, mare... ma anche capelli stressati e secchi a causa della salsedine e dei lavaggi frequenti che portano il capello a sfibrarsi. Ma prima di partire per le prossime vacanze siamo ancora in tempo per recuperare la nuova formulazione nata dai laboratori **Garnier - Fructis Ripara&Rinforza**: un vero scudo per il nostri capelli che permette di riparare fino al 99% dei danni causati da decolorazioni, calore, agenti esterni, aggiungendo una dose di profumo estivo e una texture setosa. Quattro prodotti salva capelli dall'effetto paglia, grazie alla formulazione con un complesso di proteine di origine vegetale, **potenziata con la cheratina** che agisce in profondità.

Oltre a Shampoo e Balsamo ad azione rinforzante si può ottenere un effetto wow con l'uso della **maschera Hairbomb Keratin** che districa e avvolge il capello e, soprattutto, del trattamento Ripara&Rinforza.

Infatti, il vero prodotto rivoluzionario della linea è il **trattamento Keratin Filler**, formulato con la più alta concentrazione di **Cheratina riparatrice e Olio di Marula** - un antiossidante naturale estratto dal frutto della Marula con azione illuminante e protettiva. Realizzato in modo da non appesantire il capello, è ideale per l'applicazione pre o post shampoo, garantendo capelli luminosi e rinforzati.

Utilizzando l'intera linea si ottiene un capello sano, riparato dall'interno fino all'esterno andando a sigillare le cuticole con un effetto capello rimpolpato sin dalle prime applicazioni. Prepariamo valigia e biglietto, ai capelli perfetti in vacanza ci pensa Garnier!



GAMBE LEGGERE ANCHE D'ESTATE

Durante l'estate gambe e piedi sono spesso le zone del corpo che risentono maggiormente delle temperature in aumento e dell'asfalto rovente. Le cause delle gambe pesanti, doloranti e con gonfiori localizzati, possono essere diverse e per questo è essenziale agire su più fronti.

Alimentazione, movimento e buone abitudini sicuramente migliorano la sensazione di leggerezza, ma inoltre si può trasformare la casa in una piccola spa concedendosi dei semplici trattamenti che aiutano la gambe a recuperare dopo una lunga giornata estiva.

- 1. Pediluvio:** una buona abitudine serale che va fatta con acqua fresca e sali tonificanti che aiutano ad assorbire i liquidi accumulati e a riattivare il microcircolo affaticato dal caldo. In alternativa si può ottenere lo stesso effetto con un getto di acqua fredda partendo dalle caviglie, risalendo sulla gamba.
- 2. Gel crema ad azione freddo:** con il loro effetto balsamico e rivitalizzante grazie agli attivi naturali come la centella asiatica, sono una soluzione perfetta per qualsiasi momento della giornata, anche fuori casa. Veloci da applicare e con un effetto freddo a lungo rilascio.
- 3. Bendaggi drenanti:** l'ultimo trend dei trattamenti estetici che permette di lavorare su tutta la gamba a partire dalla caviglia. Permettono di ridurre il gonfiore e di migliorare il ristagno dei liquidi grazie alla presenza di sali naturali ad alta concentrazione. Richiedono circa 30/45 minuti di posa e possono essere ripetuti circa una volta a settimana per un trattamento strong.

Quality Brand **Sensitive**



Good
for
Food

2 rotoli Sensitive KING size 3 veli,
massima assorbenza e resistenza,
in cucina e idoneo al contatto con
tutti gli alimenti.

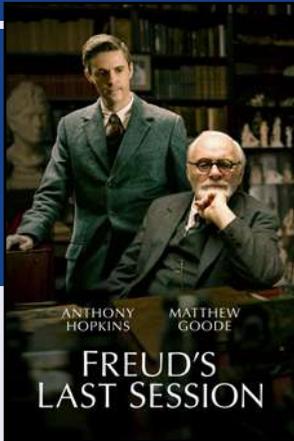


www.rotocart.com



Nelle sale ad *agosto*

LA REDAZIONE CONSIGLIA



Adattamento dell'omonimo dramma di Mark St. Germain, a sua volta tratto dal saggio "The Question of God" di Armand Nicholi, il film è incentrato su un immaginario incontro tra Sigmund Freud e C.S. Lewis, che in realtà non avvenne mai.

Freud (Anthony Hopkins) invita l'iconico autore C.S. Lewis, autore del ciclo di romanzi *Le cronache di Narnia*, ma anche teologo, per un dibattito sull'esistenza di Dio. Esplorando la relazione unica di Freud con la figlia lesbica Anna e la storia d'amore non convenzionale di Lewis con la madre del suo migliore amico, il film intreccia passato, presente e fantasia, uscendo dai confini dello studio di Freud in un viaggio dinamico.

FREUD, L'ULTIMA ANALISI

Regia: Matt Brown

Con: Anthony Hopkins, Matthew Goode, Jodi Balfour, Orla Brady, Stephen Campbell Moore

Titolo originale: *Freud's Last Session*

Genere: Drammatico | USA



Ambientato alla vigilia della Seconda Guerra Mondiale e verso la fine della sua vita, il film vede



BORDERLANDS

Azione, Avventura, Commedia | USA

Lilith, una famigerata cacciatrice di taglie dal passato misterioso, è costretta a tornare, a malincuore, su Pandora, il suo pianeta natale che è il più caotico della galassia. La sua missione è trovare la figlia scomparsa di Atlas, il più potente figlio di p*****a dell'universo. Lilith stringerà un'alleanza con un'improbabile squadra di reietti: Roland, un mercenario esperto, Tiny Tina, un'adolescente amante degli esplosivi e il suo muscoloso protettore Krieg, Tannis, una scienziata pazza che ne ha viste di tutti i colori e Claptrap, un robotino logorroico e saccente. Insieme, questi strampalati eroi dovranno sconfiggere una specie aliena e pericolosi banditi e scopriranno uno dei segreti più incredibili di Pandora.



CATTIVISSIMO ME 4

Animazione, Avventura | USA

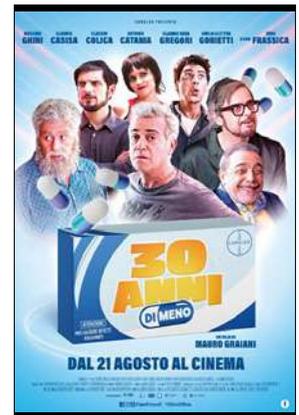
Durante la riunione degli ex alunni del Lycée Pas Bon, la rinomata scuola dei cattivi, Gru incontra Maxime Le Mal, un superbud che ce l'ha ancora con lui. Gru, la moglie Lucy, le figlie Margo, Edith e Agnes più l'ultimo arrivato, il neonato Gru Jr, si recano nell'amena cittadina di Mayflower, portando con sé i tre Minion Phil, Ron e Ralph. Lì dovranno relazionarsi con una coppia di vicini spocchiosi e la loro figlia adolescente Poppy. Nel frattempo i dirigenti della Lega trasformano cinque Minion in agenti d'élite dotati di superpoteri e Maxime trasforma la sua ossessione per gli scarafraggi in un'arma contro Gru. Chris Renaud torna alla regia del quarto episodio della saga del Cattivissimo, aggiungendo un nuovo rivale e un nuovo membro della famiglia di Gru.



L'INNOCENZA

Drammatico | Giappone

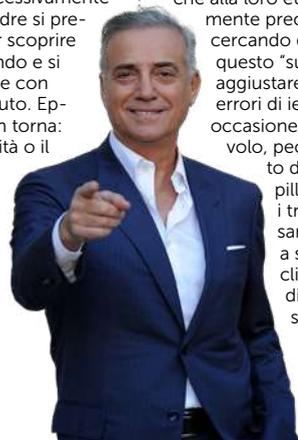
Preadolescente silenzioso e riservato, Minato ha 11 anni, ha perso il padre quando era piccolo e vive con la madre, impiegata in una stireria. Il ragazzo inizia a comportarsi in modo strano e torna da scuola sempre più avvilito. Tutto lascia pensare che il responsabile sia un insegnante eccessivamente severo, così la madre si precipita a scuola per scoprire cosa sta succedendo e si scontra duramente con la preside dell'istituto. Eppure qualcosa non torna: Minato dice la verità o il suo professore è innocente? La realtà si rivelerà essere un'altra e i fatti sveleranno una profonda e toccante storia di amicizia.



30 ANNI (DI MENO)

Commedia | Italia

Tre settantenni ricoverati in una clinica condividono una inaspettata esperienza: grazie a una pillola, acquistata online su un sito cinese per favorire le prestazioni sessuali, si ritrovano improvvisamente più giovani di trent'anni e ne approfittano, sulle prime per fare tutto ciò che alla loro età gli è fisicamente precluso, in seguito cercando di utilizzare questo "superpotere" per aggiustare oggi, i torti e gli errori di ieri. Una seconda occasione da cogliere al volo, peccato che l'effetto della misteriosa pillola va e viene e i tre neo-trentenni saranno costretti a scappare dalla clinica per evitare di spiegare l'inspiegabile.



Conserva

Trasporta

Conviene

Ricicla

Un sacco
di soluzioni
nel rispetto
della natura.

Protegge

my
Gelo

Congela

my
SAC

SACME

Sacme S.p.A. | Via del Lavoro, 2 | 36034 Malo (VI) Italy | ph +39 0445/696611 | fax +39 0445/696650

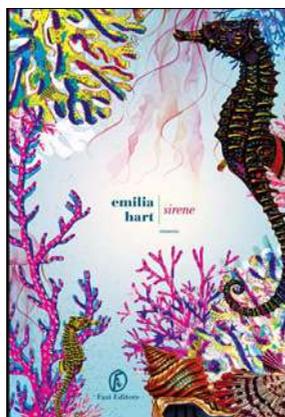
www.sacme.it

Letture per *agosto*



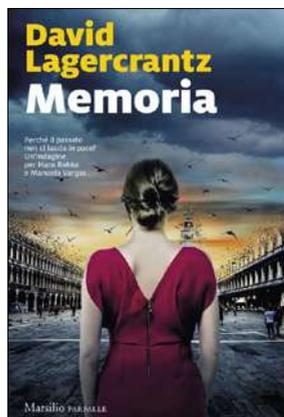
DA QUANDO NON È PIÙ ESTATE
di Giuseppe Isoni
| Ed. Sperling & Kupfer

In quelle serate estive, nella piscina di via Telepko, Shaila e Marta non sono più solo le due promesse della Nazionale italiana di tuffo sincronizzato con il sogno di arrivare alle Olimpiadi. Quattordici anni e amiche per la pelle, immaginano la libertà di essere chi vogliono e come vogliono. Tutto cambia il giorno in cui a Shaila vengono le mestruazioni per la prima volta. Per lei, nata da un padre immigrato dal Bangladesh, vuol dire solo una cosa: lasciare tutto per tornare nella terra d'origine, promessa in sposa a uno sconosciuto. È così che cerca in ogni modo di nascondere a tutti di "essere diventata donna", per arrivare ai Mondiali di Roma, l'occasione che lei e Marta aspettano da sempre.



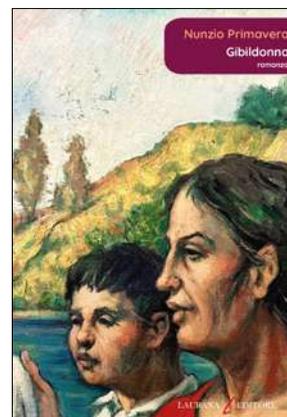
SIRENE
di Giuseppe Isoni
| Ed. Fazi

2019. Nel cuore della notte Lucy si sveglia di soprassalto; si trova nella stanza del suo ex ragazzo, a cavalcioni su di lui, con le mani strette attorno alla sua gola. Cosa ci fa lì? Confusa, cerca rifugio dalla sorella Jess, sperando che possa aiutarla a capire il sogno che popola le sue notti: la scena di due sorelle che stanno naufragando. 1800. Le sorelle Mary ed Eliza vengono strappate al loro amato padre in Irlanda e costrette a imbarcarsi su una nave diretta in Australia. 2019. Giunta a casa di Jess, Lucy non trova alcuna traccia di lei. Mentre attende il suo ritorno, inizia a sentire strane storie sulla cittadina di mare dove la sorella si è da poco trasferita: racconti di uomini rapiti dagli abissi e sussurri di voci femminili tra le onde...



MEMORIA
di David Lagercrantz
| Ed. Marsilio

Claire Lidman è morta da quattordici anni ma Samuel, il marito, non ha mai voluto accettarlo. E quando salta fuori una fotografia scattata molto di recente in piazza San Marco a Venezia, le sue speranze si riaccendono. In primo piano, una donna vestita di rosso dà le spalle all'obiettivo. Una donna che assomiglia moltissimo a Claire. Sicuro di poterla ritrovare, Samuel decide di chiedere aiuto a Hans Rekke. Dopo un primo momento di scetticismo, il colto e sofisticato esperto di logica accetta l'incarico, e al fianco di Micaela Vargas, brillante poliziotto, si mette a indagare. Entrambi pensano che nella teoria di Samuel possa esserci qualcosa di vero. Ma ne sono davvero convinti? O è solo una scusa per lavorare insieme?



GIBILDONNA
di Nunzio Primavera
| Ed. Laurana

Gibildonna è la collina nei pressi di Castelvetrano (Trapani) da cui tutto avrà inizio e dove troveranno formidabile unione la voglia di riscatto e la tenacia siciliana incarnata dall'anziano Nino, e la sapienza vitivinicola della moglie Rosa che da Mongardino (Asti) giungerà fino all'isola. È storia di lavoro, coraggio, resilienza di quattro generazioni dei Labò che, da piccoli coloni, diventano coltivatori diretti, piantano vigneti e mettono anima e cuore per produrre vini pregiati. Voglia di riscatto, passione, dignità sono alcuni dei caratteri di questa famiglia che costruisce l'impresa puntando sempre sulla legalità. Nunzio Primavera ci conduce tra i vigneti di un'Italia generosa e intensa nei colori e nei sentimenti.

LA REDAZIONE CONSIGLIA

Un racconto di vita al femminile, un invito a puntare sull'autodeterminazione e sul coraggio, per migliorare la propria condizione.



IN FAMIGLIA TUTTO BENE

di Cinzia Pennati | Ed. Sperling & Kupfer

Le famiglie non sono mai quello che appaiono e Alma lo scopre tardi, dopo vent'anni di matrimonio con Albino e due figli, Alice e Achille. Pensava che bastasse essere una madre premurosa, una moglie devota per avere la vita che tutti le invidiano. Le era sempre sembrata una scelta naturale, che aveva visto fare a tutte le donne intorno a lei.

Credeva si conquistasse così la felicità: mettendo al centro chi si ama. Ma la verità è che troppo spesso si è trovata ad arginare il dolore degli altri, senza considerare il proprio, ad ascoltare i bisogni degli altri, senza soddisfare i propri. Tutto cambia quando, una mattina come tante, dentro a gesti sempre identici, il soffitto di cristallo crolla e la travolge. Albino parte per un convegno di lavoro e non torna più, lasciandola senza una spiegazione. Da quel momento Alma va alla disperata ricerca di un perché e, per farlo, non solo deve mettere in discussione il suo matrimonio e il rapporto con i figli, ma anche il legame con il fratello e la madre. Durante questo viaggio, prima di negazione e poi di ritrovata consapevolezza, non saranno le amiche di sempre, Elsa e Valeria, a starle vicino ma due persone che non fanno parte del mondo rassicurante e ordinario che ha abitato fino a oggi. I segreti e le rivelazioni dolorose con cui dovrà fare i conti cambieranno per sempre il modo di guardare se stessa e il mondo, perché non sempre in famiglia va tutto bene.



**C'È CHI È
SOSTENIBILE
OGGI.
E CHI LO È
DA UN
SACCO.**

Da 50 anni noi di Virosac uniamo passione, tecnologia e produzione Made in Italy. Sviluppiamo prodotti con materiali innovativi ed ecosostenibili che concretamente riducono l'impatto ambientale. La nostra è la storia di chi, da sempre, fa del rispetto per la natura una condizione essenziale in tutte le fasi di produzione. Ed è così che continuiamo a creare sacchetti che soddisfano le esigenze di tutti, anche dell'ambiente.



Ariete

dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. Cerca di approfittare di questa bella Venere per migliorare la tua vita affettiva, sii meno impulsiva.

Single. Nuovi incontri eccitano la tua fantasia e i flirt si susseguono.

BELLEZZA: Si ai bagni di sole e di mare, ma la pelle va sempre idratata con prodotti ad hoc. Il tuo look parte dai capelli: portali lisci effetto bagnato e scegli un'acconciatura raccolta. Jeans, top e sneaker sono l'espressione massima della libertà.

BENESSERE: Gli integratori al collagene mantengono la tua pelle giovane ed elastica e allontano anche il senso di spossatezza.



Toro

dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. Ci saranno dei momenti di nervosismo da superare: qualcuno potrebbe vivere una situazione complicata, forse alcuni familiari si mostrano un po' troppo invadenti.

Single. Avrai la possibilità di fare un incontro interessante, cosa che non ti capitava da tempo.

BELLEZZA: Puoi concederti dei trattamenti per migliorare il tuo sguardo. Porta i capelli lunghi, ondulati e leggermente più chiari per dare luminosità al viso, indossa un abito midi a fiori e un paio di espadrillas.

BENESSERE: Cura di più l'alimentazione puntando sul cibo sano e combatti la sedentarietà.



Gemelli

dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. La vita di coppia è molto positiva! In alcuni casi i giovani innamorati possono pianificare l'arrivo della cicogna.

Single. Turbamenti amorosi e delusioni: chi ti piace non è la persona che pensavi fosse...

BELLEZZA: Scegli di portare i capelli cortissimi color platino per sentirti più glamour. Perfetti per te un make up glitterato sugli occhi, un rossetto rosso e un abito crochet effetto rete: sarai sensuale e sbarazzina.

BENESSERE: Proteggi i tuoi occhi dagli arrossamenti dovuti al sole e alla salsedine, specialmente se indossi abitualmente le lenti a contatto.



Cancro

dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Periodo un po' litigarello, potresti avere l'impressione che il partner sia più distaccato, evita inutili discussioni che non portano a niente.

Single. Una persona del passato potrebbe tornare a farsi viva, ma è importante non ricascarci!

BELLEZZA: Hai voglia di trecchine, di un tocco esotico nei capelli. Desideri una silhouette fluida e fresca, con una camicia dal taglio maschile e un pantalone a sigaretta in fantasia; con un paio di tacchi e un lip gloss sulle labbra sarai perfetta!

BENESSERE: Scegli dei prodotti naturali per idratare la pelle e dedicati allo sport all'aria aperta.



Leone

dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Hai affrontato un periodo difficile, ma ancora persiste qualche divergenza con la persona amata. Quel desiderio, quella stabilità che vorresti, ancora non ci sono.

Single. Il Sole ti trasmette una grande energia e Venere ti infonde l'erotismo, hai voglia di metterti in gioco: buttati!

BELLEZZA: Porta i capelli raccolti e proteggili con degli oli per idratarli e per donare loro luminosità. Punta su un make up dai toni del mare, indossa un abito lungo e un paio di sandali.

BENESSERE: Attenta all'aria condizionata, c'è il rischio di raffreddori e mal di gola.



Vergine

dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. Hai voglia di dolcezza e di sentirti coccolata dal partner, un atteggiamento più morbido ti aiuterà a ottenere ciò che desideri.

Single. Sei pervasa dal desiderio di conquiste e sei più affascinante che mai, sarà difficile resisterti.

BELLEZZA: Taglia i capelli e punta su un bel colore rosa pesca che valorizzerà la tua abbronzatura. Scegli un make up leggero con ciglia lunghissime e un outfit total white con gilet e pantaloni palazzo.

BENESSERE: Concediti un fine settimana in una spa o in qualsiasi altro luogo rilassante per rigenerare corpo e mente.



Bilancia

dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. Venere ti rende sensualissima e anche il modo in cui ti rapporti con il tuo partner, con comprensione e tenerezza, rende il vostro amore idilliaco.

Single. Carisma e charme ti rendono esplosiva, ma l'anima gemella deve ancora arrivare.

BELLEZZA: Il tuo make up sarà sempre perfetto se utilizzerai illuminanti e lip gloss per brillare di più. L'outfit giusto è composto da pantaloncini corti, top e sandali con la zeppa.

BENESSERE: È un buon momento per la salute, prudenza però con le bibite o con i cocktail troppo freddi.



Scorpione

dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. La vita sentimentale prosegue bene, ma devi riprometterti di fare chiarezza con il partner, perché quando si è onesti la relazione progredisce.

Single. Se sei in cerca di una storia seria non essere impulsiva e valuta bene chi hai davanti.

BELLEZZA: Sei bella con i capelli lisci, concediti dei massaggi a fianchi e cosce per combattere la cellulite. Trucca gli occhi con un eyeliner e le labbra con un rossetto rosa pesca. Per l'outfit scegli abiti con un décolleté generoso sui toni del nero e oro.

BENESSERE: La salute è buona, per depurare il fegato consuma più acqua, frutta e verdura.



Sagittario

dal 23/11 al 22/12

AMORE: In coppia. In questo periodo spicca la tua passionalità: è il momento ideale per rinnovare la tua relazione e vivere insieme nuove emozioni.

Single. Nuove conoscenze all'orizzonte, ma si tratterà solo di fugaci flirt e avventure di una notte.

BELLEZZA: Concediti trattamenti estetici per un restyling di ciglia e sopracciglia. Punta su un trucco naturale, quasi invisibile. Perfetto un outfit comodo ma coloratissimo, con fantasie che richiamino i colori del tramonto.

BENESSERE: Fai attenzione a piedi e caviglie: c'è il rischio di piccole ferite o distorsioni.



Capricorno

dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. Periodo un po' grigio per le coppie, le tensioni e le malinconie sono difficili da gestire. Cerca di mantenere la calma.

Single. Anche i single saranno un po' insoddisfatti, si ai flirt ma nessuno ti trasmetterà l'intrigo mentale che piace a te.

BELLEZZA: Per addolcire il viso un po' insoddisfatti, si ai flirt ma nessuno ti trasmetterà l'intrigo mentale che piace a te.

BENESSERE: Doloretti sparsi allo stomaco, possibili intossicazioni da cibo.



Acquario

dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Questo per te sarà un periodo di confronto, non sarà affatto negativo, però ti farà riflettere e ti permetterà di conoscere meglio il tuo partner.

Single. Il tuo carisma attira tanti corteggiatori, ma tu hai la testa fra le nuvole e sogni sempre: calati nella realtà se vuoi qualcosa di più costruttivo.

BELLEZZA: Opta per capelli liscissimi, un trucco composto da un ombretto ben sfumato e tanto mascara, labbra lucidissime e un velo di blush sulle guance. Per il look, scegli un vestito lungo.

BENESSERE: Cerca di indirizzare al meglio le tue energie, sei particolarmente stanca.



Pesci

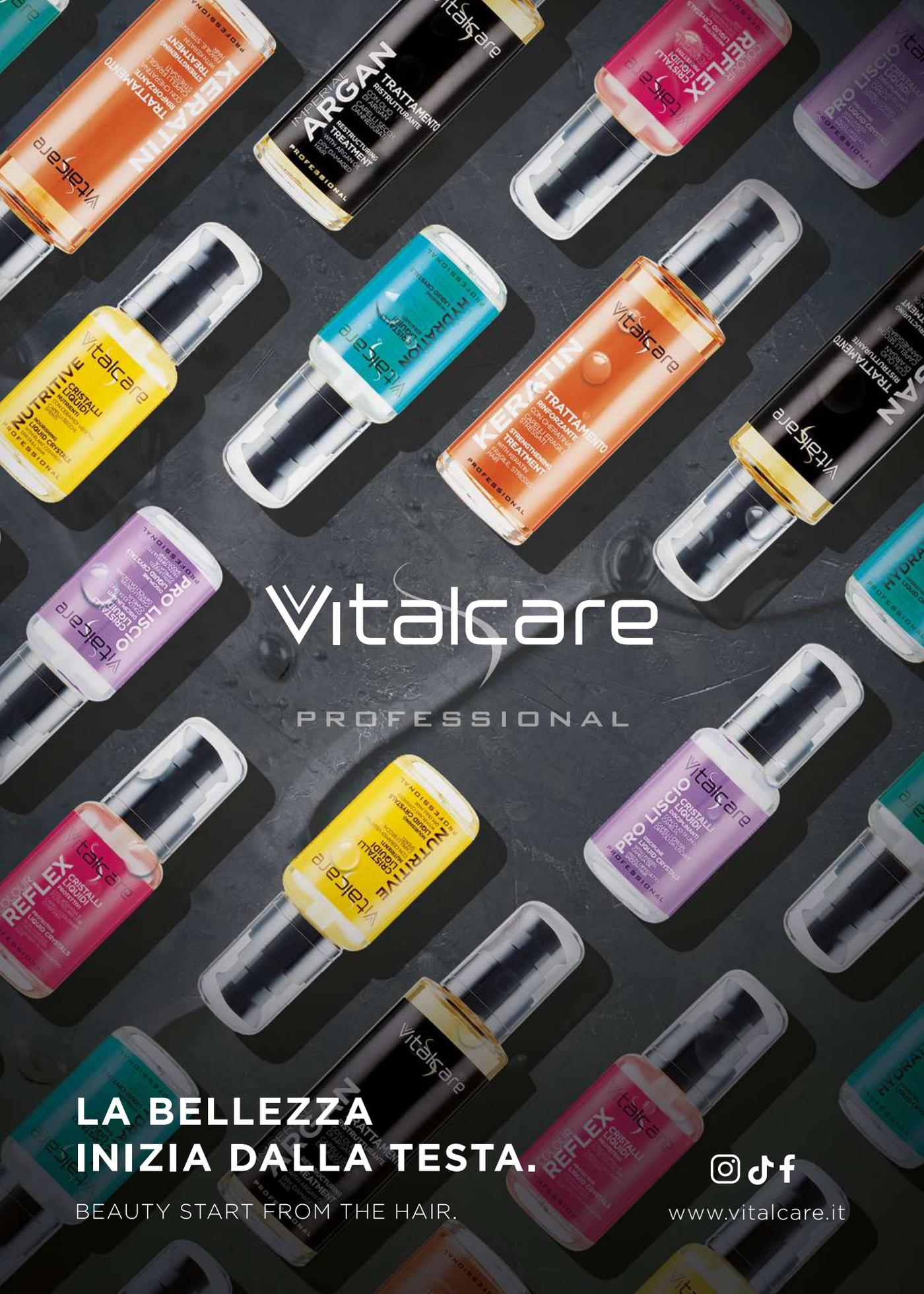
dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. Le Stelle ti sono favorevoli in questo mese, devi solo mettere un pizzico di pepe e di passione nel tuo rapporto per ravvivare l'atmosfera.

Single. Sei irresistibile, simpatica, hai voglia di emozioni intense: preferisci una passione contrastata rispetto a un flirt superficiale.

BELLEZZA: Per il make up scegli una maschera viola con matita en pendant e un lip gloss naturale. Quanto all'outfit, ti dona una tuta corta con una cintura alta in pelle e sandali con la zeppa.

BENESSERE: Adori nuotare, cerca di farlo ogni giorno.



Vitalcare

PROFESSIONAL

**LA BELLEZZA
INIZIA DALLA TESTA.**

BEAUTY START FROM THE HAIR.



www.vitalcare.it

NEW FORMULA WITH
ACETONE



L'ACETONE
EXPRESS NAIL POLISH REMOVER

acetone per smalto

nail polish remover

www.parisienneitalia.it

PARISIENNE
ITALIA
TRADIZIONE COSMETICA DAL 1955