



ACQUA & SAPONE®



Design
PORTA IL FOLIAGE
SULLA TAVOLA

Star bene
ACQUA E LIMONE AL
MATTINO: SÌ O NO?



GIANMARCO
TAMBERI
e ROSE
VILLAIN

L'AMORE È LA
VERA VITTORIA

ASCOLTATI E RIPARTI

Psiche

SE VUOI... PUÒ
ESSERE ESTATE
TUTTO L'ANNO!

Moda

I COLORI MUST HAVE
DEL TUO GUARDAROBA
AUTUNNALE

Benessere

SETTEMBRE È IL
MESE GIUSTO PER
RICOMINCIARE

COPIA OMAGGIO SOLO PER I CLIENTI ACQUA&SAPONE





 **DEBORAH**
MILANO

NUOVO

**MASCARA
LIKE A PRO
LASH LAMINATION**

**EFFETTO LAMINAZIONE
IMMEDIATO**
CIGLIA VOLUMIZZATE,
ALLUNGATE E INCURVATE



IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Marzia Roncacci
pag. 14 – Il prodotto del mese: il rullo massaggiante per il viso
pag. 16 – Make up: con l'eyeliner esprimi la tua creatività
pag. 18 – L'autunno riparte dalla chioma

22 | IL PROPOSITO DEL MESE

Porta con te tutti i benefici dell'estate

26 | STAR MESE

Gianmarco Tamberi, l'artista che fa sognare l'Italia
pag. 30 – Rose Villain sull'onda del successo

34 | MODA AUTUNNO

Il look più cool per un rientro in grande stile

42 | BENESSERE

Acqua e limone: rimedio miracoloso? Ne parliamo con la nutrizionista
pag. 46 – Settembre è un nuovo inizio: riprendi in mano le tue passioni!

50 | DESIGN

Un centrotavola semplice ed elegante con il foliage di stagione

56 | CUCINA

Uva e fichi, ingredienti raffinati per stupire i tuoi ospiti

62 | VITA DA MAMMA

Siamo mamme o equilibriste? Impariamo a bilanciare le responsabilità

68 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

72 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

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

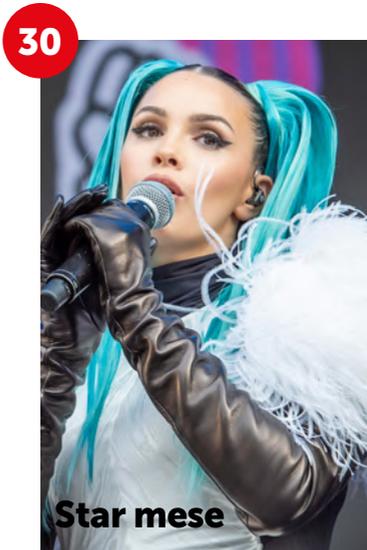
78 | RUBRICHE

pag. 78 – Le novità nelle sale
pag. 80 – Le ultime uscite in libreria
pag. 82 – I consigli delle stelle



Nel beauty di una diva

Marzia Roncacci



Star mese

Rose Villain



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

#EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE
SILVIA SANTORI
silvia.santori@edizioniempire.it

GRAFICA: MAURO CASSANDRA

PRINCIPALI COLLABORATORI:
SILVIA AMENDOLA
Terry Alaimo, Fabio Codini, Lucrezia Giordano,
Fabiola Orsini, Siria Reggiani, Safiria Ricci, Sonia Russo

FOTO E ILLUSTRAZIONI:
Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU:
facebook.com/evasalute

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

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

SEDE LEGALE
Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano
Numero 4709/2021

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

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL
Tel. 02.26952179



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



Carta certificata PEFC mix credit

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

SENSODYNE

AIUTA A
RINFORZARE
LO SMALTO
DAL PRIMO
UTILIZZO



Protegge dalla sensibilità dentale



Cibo e bevande
possono indebolire
lo smalto





L'anticipazione a Faenza MEI 2024

Il MEI, che si svolgerà a Faenza dal 4 al 6 ottobre, sarà anticipato da due anteprime nel progetto Scorbibande, sostenuto dal Ministero della Cultura. La prima anteprima, Live Rap Session, avrà luogo il 18 settembre presso il Barrio's di Milano, in collaborazione con l'etichetta Maninalto!. L'evento, coordinato da Christian Perrotta, include una presentazione del rap e sessioni di scrittura rap guidate da esperti come Daniele "Diamante" Vitrone e Niccolò Bonavita. I partecipanti lavoreranno con una Band Jazz per integrare i testi rap con la musica live. Le iscrizioni sono aperte a info@maninalto.org. La seconda anteprima, Workshop rivolto ai giovani musicisti, si svolgerà il 21 settembre a Caivano (Napoli), presso la Parrocchia di San Paolo Apostolo. Coordinato da Renato Marengo e Nando Misuraca, il workshop prevede un convegno e un'esibizione di giovani emergenti con Antonio Onorato. L'evento si concentrerà su come trasformare la passione in lavoro e promuovere la musica sui social media, offrendo un'opportunità di riscatto attraverso la musica. Il workshop è aperto al pubblico.

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



Amore all'italiana by Thomas Dellert



Princess Lady Diana Spencer
by Thomas Dellert



The Swan Song by Vava Venezia Dellert

"ART IS LOVE MADE VISIBLE"

La mostra di arte contemporanea a Mantova

Fino al 18 settembre, la galleria M.A.D. Mantova Art Design di Lucia Quasimodo (via Cavour 59, Mantova) è possibile visitare la mostra *Art Is Love Made Visible*. Gli artisti Vava Venezia Dellert e Thomas Dellert esplorano la contemporaneità attraverso le loro opere. Vava Venezia Dellert, laureata in Arti Liberali e in Sicurezza Digitale, utilizza l'arte Neo-Dadaista e il Nuovo Surrealismo per esplorare temi emotivi e provocatori. Thomas Dellert Bergh, anche noto come Tommy Dollar, invece, è un artista multimediale svedese, le cui opere sono presenti in prestigiose collezioni. Nell'esposizione mantovana si potranno ammirare serigrafie di Thomas Dellert, create per Andy Warhol e opere digitali di Vava Venezia Dellert. I curatori dell'evento sono Lucia Quasimodo e Paolo Ceriani.



"BILLBOARD WOMEN IN MUSIC"

Al Teatro Manzoni di Milano

Billboard Women in Music arriva per la prima volta in Europa con una speciale edizione dedicata alle artiste italiane, il 16 settembre presso il prestigioso Teatro Manzoni di Milano. La cerimonia, che celebra le donne più influenti dell'industria musicale, è un'opportunità unica per onorare le protagoniste del panorama musicale italiano, dalle artiste alle professioniste dietro le quinte. Sin dal 2007, *Billboard Women in Music* ha premiato star globali come Taylor Swift, Billie Eilish e Beyoncé. Quest'anno, i riconoscimenti includono Woman Of The Year, Performer Of The Year, Breakthrough, Icon, A&R Of The Year, Manager Of The Year e Stylist.



"SHORT THEATRE"

A Roma la XIX edizione del festival

Dal 5 al 15 settembre, Roma ospita la XIX edizione di Short Theatre, il festival internazionale dedicato alla creazione contemporanea e alle performing art. Quest'anno la manifestazione esplorerà oltre 50 progetti di 40 compagnie provenienti da tutto il mondo, in 13 location dislocate in 4 municipi della città. Sotto il tema "Viscous Porosity", il festival indaga l'interconnessione tra relazioni umane e sociali, con eventi in spazi storici come La Pelanda e nuovi luoghi come il Cimitero Monumentale Verano. Tra i momenti salienti, PRISMA 2024 presenta il focus su El Conde de Torreñel, mentre Rimini Protokoll torna con "The Walks" e "Uncanny Valley". Altri eventi includono performance di Dana Michel e Katerina Andreou. www.shorttheatre.org.

FELCE
AZZURRA

IL PROFUMO DEL TUO BENESSERE, ANCHE PER IL BUCATO



NUOVI AMMORBIDENTI CONCENTRATI

Regalati il piacere di indossare capi morbidi e piacevolmente profumati con gli ammorbidenti concentrati Felce Azzurra.

Grazie alla loro nuova formula, ancora più concentrata donano al tuo bucato fino a 100 giorni di profumo*.

Scopri anche la novità Fiori di Luna: una fragranza unica, appositamente studiata per favorire il rilassamento.

* per capi riposti in armadio

100
GIORNI
di PROFUMO!

**A Barzio (LC)
"VALSASSINA
COUNTRY FESTIVAL"**

La favolosa epopea del West rivive nel *Valsassina Country Festival*, che si svolgerà dal 20 al 22 settembre a Barzio (LC), a pochi chilometri da Lecco. Questo evento di 3 giorni, organizzato dall'Associazione 700 MT Soprailcielo, trasforma la valle lombarda in un autentico angolo di Far West con cowboy, melodie e tradizioni gastronomiche tipiche del West. Il festival offre una varietà di attività: spettacoli equestri, competizioni di Ranch Sorting e laboratori per bambini, inclusi esperienze di Pet-Therapy e battesimo della sella. Non mancano il Mr Cadillac Memorial Day, raduni di auto storiche e moto, e spazi per camper e tende. Con concerti live, DJ set e piatti tipici alla griglia, la kermesse è un'occasione unica. Ingresso gratuito.

**Sant'Agata Li Battiati (CT)
"AMICI MOTO D'EPOCA"**

Il parco comunale in via Bellini a Sant'Agata Li Battiati (Catania) ospita la 18ª edizione di *Amici Moto d'Epoca*. L'appuntamento è per domenica 15 settembre, dalle 09:00 alle 18:00, quando si terrà l'atteso raduno di appassionati delle due ruote. La giornata inizierà con una mostra statica dei mezzi. Successivamente, si svolgerà un giro turistico fino a Catania e ritorno, che culminerà in un pranzo conviviale. La giornata terminerà poi con la premiazione. Info e iscrizioni: cell 339-7401518, amicidellemotodepoca@gmail.com.

"SPRING ATTITUDE"

Musica e cultura negli Studi di Cinecittà

Spring Attitude, festival internazionale di musica e cultura contemporanea, torna il 13 e 14 settembre negli spazi all'aperto degli Studi di Cinecittà. Giunto alla sua tredicesima edizione, continua a celebrare la primavera come simbolo di rinascita e innovazione, offrendo una line-up eclettica che spazia dall'elettronica al cantautorato, dall'indie all'alt rock. Con 23.000 presenze lo scorso anno, il festival presenta artisti come The Blaze, Cosmo, Barry Can't Swim, e Kiasmos, affiancati da nomi italiani come Motta ed Emma Nolde. La manifestazione include anche un appuntamento extra il 15 settembre e promuove giovani talenti attraverso GENERA, un progetto sostenuto da SIAE e dal Ministero della Cultura. Per un'esperienza completa, il festival offre un ambiente cashless e una proposta gastronomica di qualità.



"NESSUN DORMA"

Concerto di beneficenza a Milano

Il 9 settembre al Circolo Magnolia di Milano si svolgerà *Nessun Dorma*, un concerto di beneficenza destinato a raccogliere fondi per l'emergenza in Palestina. L'evento unisce artisti italiani di diversi generi e background, come Coez, Francesca Michielin e Willie Peyote, per sostenere la popolazione palestinese. Il ricavato, comprensivo di biglietti, bar, ristorante e mercatino, sarà devoluto a Medici Senza Frontiere, Medical Aid for Palestinians e Palestinian Red Crescent Society. È attivo anche un link GoFundMe (<https://www.gofundme.com/f/q5bt72-nessun-dorma>).



"UMBRIA CINEMA FESTIVAL"

Quarta edizione della kermesse

È giunto alla sua quarta edizione l'*Umbria Cinema Festival*, diretto da Paolo Genovese, che ha già incantato le piazze di Todi e arricchito il centro storico umbro con film acclamati e ospiti speciali. Quest'anno, la kermesse cinematografica si svolgerà da venerdì 13 settembre a domenica 15. Tra i numerosi ospiti che parteciperanno, il pubblico avrà il piacere di accogliere nomi del calibro di Carlo Verdone, Margherita Buy, Claudia Gerini e Valeria Golino. Insomma, un appuntamento imperdibile per celebrare la settimana arte! Tutte le info su: <https://umbriacinemafestival.it/>



"L'ALTRO MONFERRATO"

La rassegna multimediale fino al 22 settembre

Fino al 22 settembre, il Monferrato, una regione storico-geografica del Piemonte, continua a essere protagonista con *L'Altro Monferrato*, una rassegna multimediale ideata da Maria De Barbieri e Gianni Masella per AgriTeatro. Tra gli ospiti di spicco: Augusto Fornari, Paolo Hendel, Michele Losi e Steve

Della Casa. In cartellone sono previsti spettacoli e incontri in castelli e cascine di dieci comuni, con un focus speciale sulla Spagna, dalla danza acrobatica di Atapeida alla proiezione di Almodovar. Un'occasione da non perdere per esplorare la magia dei luoghi e il fascino della cultura! Info e prenotazioni: info@agriteatro.it

Chilly®

Piacere di
conoscermi



Acquista 10€

di prodotti Chilly di cui un detergente*



Ti regaliamo l'inizio di un percorso psicologico
per conoscerti meglio

colloquio conoscitivo + 2 sedute**

con



unobravo

Marzia Roncacci

Preparata e talentuosa, la giornalista Rai brilla anche per il suo fascino. Ma quali sono i suoi beauty secrets?



Organizzazione: ESF Comunicazione - Photo: Melissa Fusari
- Make Up: Carla Minunni - Location: Leon's Hotel - Roma

M

arzia Roncacci è un' apprezzata giornalista del Tg2 oltre che un'ex concorrente di *Ballando con le Stelle*: ha infatti partecipato al talent di Milly Carlucci nel 2019 danzando in coppia

con Samuel Peron. Ma è soprattutto la padrona di casa di *Tg2 Italia Europa*, il quotidiano di informazione e approfondimento di Rai 2. Dopo una stagione ricca di successi, anche nei prossimi mesi la conduttrice sarà in onda tutte le mattine dal lunedì al venerdì alle 10 con il suo racconto preciso e puntuale su ciò che accade intorno a noi. Ma, oltre che per la sua bravura, Marzia colpisce immediatamente (anche) per il suo fascino. E allora abbiamo voluto indagare chiedendole quali siano i suoi segreti di bellezza...

Qual è la tua routine quotidiana di bellezza e benessere?

La mia routine quotidiana di bellezza e benessere inizia al mattino con una colazione leggera, basata principalmente sulle proteine. Evito gli zuccheri per non avere picchi glicemici che influenzerebbero l'intera giornata. Accompagno il mio caffè espresso con biscotti proteici

e una bevanda proteica, gustosa, ma non dolce. Dedico poi un po' di tempo al mio viso, applicando una buona crema. Durante la primavera e l'estate, utilizzo anche una crema con protezione solare per mantenere la pelle morbida. Se riesco, durante la giornata faccio lunghe passeggiate che trovo liberatorie, sia fisicamente che mentalmente.

Quali prodotti di bellezza sono essenziali per te e non mancano mai nel tuo beauty case?

I prodotti essenziali per me sono: crema per il viso, olio secco per il corpo, un buon mascara e un rossetto nude. Questi due ultimi prodotti, il mascara e il rossetto nude, rendono subito il viso curato senza esagerare.

Come ti prendi cura della tua pelle durante i cambi di stagione?

Ho imparato a prendermi cura della mia pelle nel tempo, prima non ci prestavo molta attenzione. Durante i cambi di stagione cambio tipologia di crema sia per il viso che per il corpo. Per tre mesi prendo il collagene, che rende la pelle più luminosa e compatta. Durante l'autunno e l'inverno, utilizzo integratori come l'omega 3, la curcuma e la vitamina C. In estate, invece, assumo integratori che aiutano a eliminare i liquidi accumulati. Per il corpo, uso una crema più delicata in inverno e una più corposa in estate, perché dà maggiore morbidezza.

Hai qualche segreto di bellezza tramandato in famiglia?

Sì! Ho ereditato la pelle da mia mam-

LYCIA

Amica del tuo benessere



NOVITÀ



Lycia è al tuo fianco con deodoranti che ti proteggono fino a **48 ore** per farti sentire sempre sicura di te. Con packaging **100% riciclato**.



SCOPRI DI PIÙ

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

Testato sotto controllo pediatrico.

ma, molto bella e compatta, senza smagliature e priva di cellulite. Uno dei segreti di bellezza che mi ha tramandato è quello di insaponare bene il viso e poi applicare una crema ricca per ripristinarne l'idratazione. Per il corpo, mi ha insegnato a fare bagni di sale, anche se non riesco a farli spesso per una questione di tempo. Un altro beauty diktat che mi ha insegnato è quello di fare l'idromassaggio, che è ottimo per la pelle e per il benessere generale.

Qual è il tuo consiglio per chi vuole avere una pelle luminosa e sana?

Quello di utilizzare un buon collagene, preferibilmente facendosi consigliare da un farmacista, e di applicare buone creme sia per il viso che per il corpo. Per il décolleté, che tende a sviluppare piccole rughettoni, utilizzo una crema molto grassa che, applicata con costanza ogni sera, regala una pelle davvero elastica e levigata.

Come mantieni i tuoi capelli sempre così splendidi e in forma?

Utilizzando shampoo non aggressivi e facendo la laminazione una volta al mese, che li rende più luminosi e tira fuori il colore nella sua versione più bella. Durante l'estate, proteggo i capelli dal sole e dal mare applicando un buon olio e tenendoli legati anche quando nuoto. Quando possibile, infine, li asciugo all'aria.

Ti concedi dei trattamenti di bellezza che fai regolarmente per prenderti cura di te stessa?

Faccio un trattamento al viso ogni tre o quattro mesi, che include massaggi e pulizia. I massaggi al corpo li faccio una volta al mese con un olio specifico che, dopo il massaggio, lascio agire per un paio d'ore prima di fare la doccia. Dopo la doccia, applico la crema corpo.

Hai qualche rituale di bellezza notturno che segui prima di andare a letto?

Amo fare una doccia serale con un sapone delicato e profumato. Dopo la doccia, non applico subito la crema, ma la metto al mattino, perché mi dà una sensazione di freschezza e morbidezza. Uso anche l'acqua detergente per struccare il viso e una buona crema notte. Durante l'inverno, mi piace bere una tisana o una camomilla per rilassarmi prima di andare a dormire.



Giornalista e conduttrice, Marzia Roncacci (62) è al timone di "TG2 Italia Europa". Nel 2019 è stata tra le concorrenti di "Ballando con le Stelle".

I prodotti must-have di **MARZIA RONCACCI**

1. CREMA PER IL VISO
2. OLIO SECCO PER IL CORPO
3. MASCARA
4. ROSSETTO NUDE
5. PROFUMO

Quali sono le tue fragranze preferite e come scegli il profumo giusto per ogni occasione?

Preferisco profumi con note legnose e speziate, come il legno e il tabacco. Attualmente utilizzo un profumo con muschio e rosa. Per le occasioni speciali, scelgo profumi più intensi,

mentre per il quotidiano uso fragranze più delicate. Trovo che il profumo sia una forma di identità.

C'È UN TRUCCO DI BELLEZZA O UN PRODOTTO CHE HAI SCOPERTO RECENTEMENTE E CHE TI HA CONQUISTATA?

RECENTEMENTE HO SCOPERTO UN FARD ROSA LUMINOSO CHE USO SULLE GUANCE E SOPRA GLI OCCHI: DÀ UN TOCCO DI LUCE MERAVIGLIOSO. MI PIACCIONO ANCHE LE MATITE PER LE SOPRACCIGLIA, CHE DEFINISCO LEGGERMENTE PER UN LOOK NATURALE E LUMINOSO.

Parlando di moda, quali sono i tuoi must-have per un look naturale e fresco?

Amo il lino e i look minimal. Prediligo pantaloni corti, canottierine larghe e capelli legati per l'estate. Quando voglio mantenere il look semplice e fresco, gli orecchini sono l'unico accessorio che uso, perché mettono in risalto il viso, soprattutto in questo periodo in cui la pelle è abbronzata.

Cosa pensi dell'armocromia e quali colori ti donano di più?

I colori sono fondamentali nella vita. Io amo i contrasti forti come il rosso con il fucsia o il blu con il giallo. Il verde è il colore che mi dona di più, in tutte le sue sfumature eccetto il verde lime. Forse mi piace tanto perché è il mio colore preferito!

NIVEA

SCEGLI LA DETERGENZA VISO PIÙ ADATTA ALLE TUE ESIGENZE



NOVITÀ

LA PRIMA ACQUA MICELLARE SIERO-INFUSA*

Acqua micellare
SKIN GLOW

+5% DI SIERO
CON VITAMINA C & E

Illumina la pelle
per un colorito più uniforme



Acqua micellare
RIGENERANTE

+5% DI SIERO
CON PANTENOLO
E SQUALANE

Prepara la pelle
per la rigenerazione notturna

Il rullo massaggiante per il viso

Antico segreto di bellezza orientale, riduce le rughe e i gonfiori oltre a migliorare il tono e l'aspetto della pelle



Vuoi scoprire un piccolo segreto di bellezza che arriva direttamente dall'Estremo Oriente? I rulli massaggianti per il viso! Questo strumento, che ha conquistato il cuore di beauty addicted in tutto il mondo, è pronto a rivoluzionare anche la tua routine di bellezza. Pronta a saperne di più? Allora, tuffiamoci insieme!

BENEFICI

Per quanto possano sembrarti innovativi, i rulli massaggianti per il viso non sono propriamente una novità nel mondo della bellezza. Le loro radici affondano, infatti, nelle antiche tradizioni di bellezza cinesi, dove venivano utilizzati già oltre 700 anni fa! Realizzati spesso con pietre preziose come giada o quarzo rosa, questi strumenti erano considerati potenti alleati per la salute e l'aspetto della pelle. Ma quali sono i veri benefici di questi piccoli gioielli? Innanzitutto, il massaggio delicato con il rullo **aiuta a ridurre il gonfiore**, soprattutto intorno agli occhi: la pressione esercitata drena i liquidi in eccesso, contrastando le borse. Questa azione è particolarmente efficace se il rullo è stato precedentemente raffreddato in frigorifero. Il massaggio linfatico aiuta a eliminare le tossine dalla pelle, migliorando l'aspetto generale e prevenendo la formazione di imperfezioni. Grazie alla stimolazione della

microcircolazione, inoltre, la pelle appare immediatamente più luminosa e radiosa poiché lo strumento **favorisce l'apporto di ossigeno e nutrienti alle cellule** della pelle. Usato regolarmente, poi, il rullo può aiutare a ridurre la tensione muscolare, prevenendo la formazione di rughe. Se, infine, lo utilizzi dopo aver applicato sieri o creme, allora il vantaggio è doppio, poiché aiuta a migliorare l'assorbimento dei prodotti, potenziandone gli effetti.

CARATTERISTICHE

Non tutti i rulli sono uguali, a cominciare dal materiale utilizzato. Quelli in giada e quarzo rosa sono sicuramente i più popolari. La giada, in particolare, è stata apprezzata per le sue proprietà calmanti e riequi-

libranti, mentre il quarzo rosa è ottimo per migliorare il tono della pelle. Esistono poi dei rulli con pietre piatte, le stesse che si utilizzano nel massaggio Gua Sha, che vanno ad agire con maggiore impatto sul drenaggio linfatico. Anche le dimensioni variano. Nello specifico, molti rulli hanno **due estremità di dimensioni diverse**. La più grande è perfetta per le aree ampie del viso, mentre quella più piccola è ideale per zone delicate come il contorno occhi. Vien da sé che la solidità è una caratteristica imprescindibile: per essere efficace, lo strumento deve essere robusto e ben assemblato.

UTILIZZO

Usare il rullo massaggiante è semplice e piacevole, ma bisogna seguire alcuni step: fai una buona detersione, applica quindi un siero o una crema per idratare il viso. Ora puoi iniziare il massaggio: **parti dal collo e procedi verso l'alto** con movimenti delicati: questo aiuta a sollevare la pelle e prevenire il cedimento. Per il contorno occhi, utilizza il lato più piccolo e massaggia delicatamente dall'interno verso l'esterno. Per risultati ottimali, usa il rullo ogni giorno, al mattino e alla sera, e per un tocco di freschezza, conservalo in frigorifero.

I PIÙ POPOLARI
SONO IN GIADA E IN
QUARZO ROSA



INTEGRALO NELLA TUA BEAUTY ROUTINE QUOTIDIANA

Il rullo massaggiante per il viso non è solo una moda passeggera, ma uno strumento efficace per migliorare la salute e l'aspetto della pelle. Integrandolo nella routine di bellezza quotidiana, è possibile ottenere una pelle più luminosa, tonica e sana. Ma quale materiale scegliere?

- **Giada:** è ideale per chi ha la pelle sensibile o tendente agli arrossamenti.
- **Quarzo rosa:** è perfetto per chi cerca un'azione lenitiva e vuole stimolare la circolazione.
- **Con pietre Gua Sha:** combina l'effetto del rullo con la tecnica di massaggio Gua Sha, che prevede l'uso di pietre piatte per stimolare la circolazione e il drenaggio linfatico in modo più intenso.



deBBY
girls know why

kissME
LIPSTICK
ROSSETTO CREMOSO

TEXTURE
LEGGERA E CONFORTEVOLE
COLORE PIENO E LUMINOSO

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



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.



Con l'eyeliner esprimi tutta la tua creatività

Più che un cosmetico è una dichiarazione di stile: ecco come applicarlo per creare un look perfetto

L'eyeliner non è solo un prodotto cosmetico; è una forma d'arte che permette di esprimere la propria creatività e di valorizzare la propria bellezza. Che tu preferisca una linea sottile o un trucco audace, **padroneggiare l'applicazione dell'eyeliner ti mette davanti a un mondo di opportunità** per dichiarare il tuo stile e sentirti perfetta:

TANTE TIPOLOGIE DIFFERENTI

Se già gli antichi Egizi amavano l'eyeliner, un motivo ci sarà. Loro, oltre che per definire lo sguardo, lo usavano per proteggere gli occhi dal sole. Noi, invece, puntiamo su questo prezioso alleato soprattutto per dare magnetismo e profondità al trucco. «Ci sono cinque principali tipi di eyeliner - ha spiegato Rizzello - **liquido, in crema, gel, kohl e matita**. L'eyeliner liquido è ideale per linee precise e cat-eye drammatici, mentre l'eyeliner in crema è perfetto per look grafici audaci o effetti sfumati. L'eyeliner gel offre controllo e versatilità, otti-

mo sia per linee sottili che definite, e l'eyeliner kohl è conosciuto per la sua pigmentazione intensa, perfetto per look smokey. Infine, l'eyeliner a matita è facile da usare e permette controllo e applicazione semplice». Vien da sé che la chiave per scegliere l'eyeliner giusto è capire l'effetto che desideri ottenere. «Per un look smokey, inizia con una matita o kohl e sfuma delicatamente per un effetto sensuale. Se cerchi precisione, opta per eyeliner liquidi o in crema per linee definite e precise. Per effetti drammatici, sperimenta con matite kohl o eyeliner gel per look audaci», ha suggerito il nostro esperto.

MANO FERMA E NIENTE STRESS

Prima di iniziare, assicurati di avere tutto il necessario: predisponi uno specchio ingrandente, posizionato alla giusta altezza e **non dimenticare il correttore e i cotton fioc** per intervenire su eventuali errori. Scegli l'eyeliner che preferisci, che sia in gel, liquido o a matita. «Se usi l'eyeliner in gel, un pennello angolato sarà utile», ha avvertito Rizzello. Che poi ha consigliato: «Applica un primer sugli occhi per uniformare la pelle e far durare di più l'eyeliner. In alternativa, puoi usare un po' di correttore. Per iniziare, se hai

difficoltà a mantenere la mano ferma, traccia piccoli puntini o trattini lungo la linea delle ciglia per creare una guida. Con l'eyeliner, **comincia dall'angolo interno dell'occhio** e traccia una linea sottile il più vicino possibile alle ciglia. Se usi un eyeliner liquido, cerca di non premere troppo per evitare che il tratto risulti troppo spesso. Continua verso l'angolo esterno dell'occhio. Per una maggiore precisione, puoi tirare leggermente la pelle della palpebra verso l'esterno con l'altra mano, ma occhio a non tirare troppo altrimenti quando tornerà in posizione la linea apparirà pasticciata e irregolare».



LO PREFERISCI LIQUIDO, IN CREMA O IN GEL?

ALTRI CONSIGLI UTILI

- L'applicazione perfetta? La ottieni tenendo il gomito fermo. Come? Poggiandolo su una superficie per una maggiore stabilità e un tratto più preciso!
- Per un look simmetrico e senza sbavature, per una linea perfettamente inclinata e appuntita o per realizzare tratti grafici, puoi aiutarti utilizzando il nastro adesivo (in commercio trovi quelli cosmetici), usandolo come guida.
- Cambiare stile ogni giorno? Puoi farlo con gli stencil, disponibili in diverse forme e dimensioni. Basta posizionarli sulla palpebra mobile e sono particolarmente efficaci con eyeliner liquidi o a penna. Utilizza, invece, l'ombretto per un look fumoso e una linea più sfumata.

DEBORAH
MILANO

FORMULA PURA

0%

SILICONI
MINERAL OIL
FRAGRANZE*

100%
PERFORMANCE



MASCARA AQUA WASH **BIO**

con gemme di
TIGLIO BIOLOGICO
DALLE PROPRIETÀ VOLUMIZZANTI

CIGLIA VOLUMIZZATE
ANIMAL FRIENDLY - VEGANO



100% INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE

PETA
APPROVED
Global Animal Test Policy

CERTIFICATO
VEGANO

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'estate è finita e l'autunno riparte dalla... testa!

Sole, salsedine e cloro hanno stressato i tuoi capelli? Regala loro attenzioni e coccole extra

L'estate è stata lunga e meravigliosa, ma ora è tempo di riprendere la routine con stile. Settembre, insomma, è il nostro "gennaio". No, non siamo impazzite: questo è il mese dei buoni propositi e dei nuovi inizi. E quale modo migliore per cominciare se non con **una chioma rigenerata e pronta a brillare**? Ecco i segreti per trattare i tuoi capelli dopo le vacanze... Che sia un nuovo taglio, un trattamento speciale o una maschera nutriente, la parola d'ordine è: coccolarsi! Lo assicura la nostra esperta Claudia Ferri.

MASCHERE NUTRIENTI: IL PRIMO PASSO

Dopo mesi di sole, mare e cloro, i tuoi capelli potrebbero apparire secchi e sfibrati. Le maschere nutrienti sono il tuo migliore alleato. «Opta per prodotti **ricchi di oli naturali come l'olio di argan, cocco o jojoba** - ha suggerito Ferri - Questi ingredienti miracolosi penetrano nel capello, idratandolo in profondità e restituendo elasticità e lucentezza».

Consiglio pratico: applica la maschera una volta alla settimana e lasciala in posa almeno 20 minuti. Per un tocco extra, avvolgi i capelli nella pellicola durante il trattamento. E se hai tempo, prova un trattamento con olio caldo: scaldalo leggermente, applicalo sui capelli e copri con un asciugamano caldo. Lascia agire per un'ora e risciacqua.

TRATTAMENTI ALLA CHERATINA: LISCIO PERFETTO

Se il frizz è il tuo peggior nemico post-estate, i trattamenti alla cheratina sono ciò che fa per te. «La cheratina è una proteina naturale che ristrutturava il capello dall'interno, eliminando il crespo e **donando una morbidezza irresistibile**. Inoltre, crea una barriera protettiva contro gli agenti esterni, prolungando la salute della chioma», ha spiegato la nostra esperta. **Pro-tip:** rivolgiti a un professionista per questo tipo di trattamento. Il risultato sarà un liscio duraturo che ti farà risparmiare tempo ogni mattina.

TAGLI FRESCHI PER RIPARTIRE

Settembre è il mese ideale per dare una sforbiciata al vecchio e abbracciare il nuovo... letteralmente! «Elimina-

re le punte secche e danneggiate farà subito sembrare i tuoi capelli più sani e forti», ha confermato Ferri. Non devi per forza stravolgere il tuo look, basta una spuntatina di qualche centimetro per dare **un boost di freschezza alla chioma**. Se però te la senti, puoi andare oltre sfoggiando una testa nuova: «I tagli freschi e sbarazzini non solo rimuovono le doppie punte - ha detto la nostra esperta - ma danno anche una sferzata di energia al tuo look».

Tagli da provare:

- Bob asimmetrico: elegante e moderno, per un look sofisticato.
- Pixie Cut: audace e pratico, ideale per chi vuole osare con stile.
- Lob con frangia: è versatile e la frangia aggiunge freschezza.

I BUONI PROPOSITI

Settembre è anche il momento dei buoni propositi per la cura dei capelli. Qualche idea? Ferri non ha dubbi: «Stabilisci una routine settimanale con shampoo, balsamo e maschera adatti al tuo tipo di capello. Metti in conto, anche, di fare dei **trattamenti periodici**, magari una volta al mese, per mantenere la salute della chioma».

ATTENZIONE AL CALORE

Se non puoi rinunciare a phon, piastra o arricciacapelli, ricorda sempre di applicare un prodotto termoprotettore. Il calore può danneggiare ulteriormente i capelli già stressati dall'estate, quindi proteggili con uno spray o una crema specifica.

MASSAGGI AD HOC

Spesso ci concentriamo solo sui capelli, ma anche il cuoio capelluto ha bisogno di attenzione. Massagiarlo durante lo shampoo aiuta a stimolare la circolazione sanguigna e favorisce la crescita di capelli sani. Puoi anche provare trattamenti esfolianti specifici per il cuoio capelluto.

ROOT RETOUCH

PROVAMI GRATIS



RICRESCITA? NO GRAZIE!

ACQUISTA UN PRODOTTO ROOT RETOUCH PER OTTENERE IL

RIMBORSO DEL 100%

 *head &
shoulders*

NUOVO

FINO AL **100%**
**PROTEZIONE
FORFORA***

**CLINICAMENTE
TESTATO**



*CON USO REGOLARE. FORFORA VISIBILE RIDOTTA DEL 100% IN 66 CASI SU 100. TEST CLINICO
**CALCOLO P&G BASATO SU NIELSEN IQ MARKET TRACK PER LA CATEGORIA SHAMPOO ANTIFORFORA
IN ITALIA, VENDITE ANNUALI IN CONFEZIONI FINO A DICEMBRE 2023.

Dash

Lenor



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



ESTATE TUTTO L'ANNO

Settembre ci invita a portare con noi i tanti benefici che la bella stagione ci ha donato e ci suggerisce di volgere lo sguardo verso la nostra interiorità, per affrontare i mesi a venire con entusiasmo ed energia

L'estate volge al termine e, per molti di noi, il ritorno alla routine quotidiana è già iniziato da tempo. Tuttavia, gli effetti positivi delle vacanze e delle giornate di sole non sono ancora terminati, anzi: possiamo prolungarli e portarli con noi anche durante i mesi più freschi. Semplici abitudini e pratiche consapevoli, infatti, ci permettono di mantenere e amplificare i benefici della bella stagione, come il miglioramento dell'umore, il rilassamento e l'aumento dell'energia. L'autunno è una stagione altrettanto rigenerante, specialmente se riusciamo a sfruttare al massimo le risorse interiori che abbiamo accumulato durante l'estate. Come portare con noi quella sensazione di

"Il nuovo mese
annuncia il sapore
dell'autunno"

benessere e vitalità, per affrontare i mesi a venire con rinnovato entusiasmo e serenità?

L'abbiamo chiesto a Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta: «Settembre annuncia già il sapore dell'autunno, una stagione morbida, di progressivo cambiamento fuori e dentro di noi. Lo vediamo attraverso i colori: dal passato sflogorio dell'estate, si offre al nostro sguardo un arcobaleno di note della terra color ocra, verde bosco, giallo, rosso, che la luce del sole ora più bassa amalgama nell'oro dell'autunno.

sguardo un arcobaleno di note della terra color ocra, verde bosco, giallo, rosso, che la luce del sole ora più bassa amalgama nell'oro dell'autunno.

Anche i
COLORI
CAMBIANO

Spontex



**pulisci
e vinci**

ogni giorno
una
**friggitrice
ad aria**



**ACQUISTA
2 prodotti
a scelta**

Breville

Concorso "Pulisci e vinci con Spontex" promosso da MAPA SPONTEX ITALIA SPA. Acquisti validi dal 01/05/2024 al 31/10/2024. Montepremi € 23.790,00 (Iva inclusa).
Acquista insieme 2 prodotti, conserva lo scontrino e gioca sul sito. Info e Regolamento su

www.vinciconspontex.it

È TEMPO DI APRIRCI AL NUOVO

La stagione estiva appena trascorsa ha donato molta luce, azzurri panorami di mare e di cielo, riposo dalla routine di lavoro e studio, tempo dedicato a vitalità, energie, cieli notturni limpidi carichi di stelle e desideri. È una stagione molto intensa quella che ci lasciamo alle spalle, con tempi più dilatati che abbiamo potuto dedicare agli affetti, ai nuovi amori, alle amicizie, agli svaghi, agli sport, alla vita all'aria aperta. È tempo di affacciarci al nuovo che ci sta venendo incontro pieni di serenità perché, seppure l'estate ci ha regalato le sue intense esperienze tra mare, laghi, cascate tra i monti che ci hanno reso euforici, la nuova stagione non sarà da meno. Rendendoci disponibili interiormente ad **ascoltare e apprezzare i doni che l'autunno ci porta**, riusciremo a trattenere dentro

di noi i numerosi benefici dell'estate, di ricarica, di energia, di distensione, di sole, di luce illuminante.

UNO SPAZIO PREZIOSO

Quali doni ha in serbo per noi settembre e l'autunno che, dopo la metà del mese, entrerà con l'equinozio? Antichissime tradizioni sapienziali sia occidentali che orientali, tra cui l'antica alchimia, osservavano i sottili cambiamenti del cielo astronomico e della terra, e associavano all'autunno il metallo nobile, il più prezioso, l'oro. Quello necessario a creare "Telisir di lunga vita". Nemmeno allora era da intendersi alla lettera, si trattava di un linguaggio per iniziati che nascondeva processi di ricerca interiore, ben poco apprezzati in epoca medievale. Anche per noi oggi è usuale figurarci l'autunno come uno spazio dorato. E in uno

spazio prezioso come l'oro sia esterno a noi nella natura che interno a noi, nella natura umana, accadono piccole meraviglie, di cui essere consapevoli. È un invito a lasciar andare vecchi vestiti, vecchie forme, per "indossare" un nuovo modo di essere, attraverso **l'ascolto di noi stessi e l'osservazione tranquilla di quanto scorre intorno**. Si potrebbe incontrare la parte di noi che vive in ombra, una volta spento il chiasso estivo, ma senza timore seguiamo gli stati d'animo più quieti, vediamo dove ci conducono, ci daranno tempo di qualità, senza fretta. Prendiamo coscienza che l'autunno dorato invita a procedere verso la nostra interiorità. Guardando le prime foglie, ora gialle, trasportate dal vento, possiamo scoprire che il sole radente al tramonto o al mattino presto le illumina e diventano così foglie d'oro danzanti. La metafora alchemica ci ricorda che mutare le cose semplici in oro è simbolo di trasformazione rigenerativa e, con un accurato lavoro di ricerca interiore, tutti possiamo veder brillare l'oro nascosto... ».

"Intorno e dentro di noi accadono piccole meraviglie"

5 consigli della nostra esperta per accogliere l'autunno con entusiasmo

1. Soffermati sulle foto che hai scattato (senza dimenticarle nella gallery del cellulare) e sui souvenir che hai acquistato, parlandone con gli amici: dai valore a tutti questi doni.
2. Trattieni ancora qualche piacevole abitudine estiva che passi attraverso il corpo, come la freschezza di una doccia profumata, il gusto dei piatti estivi da mangiare all'aperto, i colori vivaci sulla tavola, le passeggiate al tramonto.
3. Prepara i pensieri ad accogliere il nuovo momento in arrivo, come fosse un dono che si rinnova ogni giorno.
4. Pensa alla possibilità di organizzare una piccola festa dell'equinozio tra persone care, per celebrare il passaggio alle giornate che, piano piano, si accorceranno.
5. Ogni mattina, al risveglio, volgi un piccolo e fugace pensiero a un fiore che sboccherà in settembre: ce ne sono davvero molti, ti ricorderà il fiorire come apertura alla vita.

ARROGANCE
BLUE



D I V E
I N T O T H E B L U E



Gianmarco Tamberi

Gimbo non molla mai!

L'infortunio nel 2016, il trionfo a Tokyo e il ritorno a Parigi raccontano la storia di di un atleta e uomo eccezionale

A

ripensarci ci vengono ancora i brividi: era l'agosto del 2021 e Gianmarco Tamberi conquistava l'oro nel salto in alto.

Dopo il trionfo olimpico a Tokyo, Gimbo, questo il suo soprannome, non aveva nascosto le lacrime di emozione, frutto di un lungo percorso di difficoltà. Nel 2016, anno in cui aveva stabilito il record italiano con 2.39 all'Herculis di Montecarlo e si stava preparando per le Olimpiadi di Rio, un grave infortunio al legamento della caviglia sinistra gli impedì di partecipare ai giochi, nonostante avesse avuto una stagione di successo con vittorie ai Mondiali indoor e al Campionato Europeo. **Quell'anno, che sembrava avviato verso il grande sogno, si trasformò in un incubo.** Il saltatore, però, aveva ripreso a sognare e a farci sognare a Tokyo. «Ci sono stati momenti bui, dove ti veniva voglia di mollare, ma poi scattava una molla. E devo ringraziare tutti. La gente che incontravo per strada e mi dava una pacca sulla spalla, i messaggi, le telefonate. Sono andato avanti facendo sacrifici pazzeschi, mettendo lo sport prima della mia vita. Ora posso dire: ne è valsa la pena. Questo è il messaggio che voglio far passare: ragazzi, si può fare! Mai pen-



Altista marchigiano.

Gianmarco Tamberi (32) ha vinto una medaglia d'oro ai Giochi di Tokyo 2020 e il titolo di campione del mondo ai Mondiali di Budapest 2023.

sare che sia finita», aveva detto. E proprio per questo le aspettative per Parigi 2024 erano altissime. Quelle dei tifosi, ma anche le sue. Aspettative che Gimbo non ha tradito: pur non essendo al massimo della forma a causa dei calcoli renali e della febbre sopraggiunti pochi giorni prima dei Giochi Olimpici, **Tamberi ha tenuto alta la bandiera degli Azzurri.** Scuotendo la testa e rammaricandosi, quando non è riuscito a fare ciò che avrebbe voluto, come quando alle qualificazioni ha toppato il salto a 2.27 metri, ma comunque facendoci sognare e dimostrando quanto sia grande l'Italia del salto in alto. Ma Tamberi, il saltatore in alto marchigiano che ha conquistato il cuore di tutti, è molto più di un campione d'atletica. Tanto per cominciare, è un campione nella vita. Lo dimostra, ad esempio, il fatto che quando, durante le qualificazioni



LA CERTEZZA DI PIACERE

DOPO LO SPORT



Intesa
POUR HOMME

**GEL
DOCCIA
SHAMPOO**

RIVITALIZZANTE

IDRATAZIONE
QUOTIDIANA

SHOWER
SHAMPOO GEL
REVITALIZING

GINSENG

Intesa
POUR HOMME

**DEODORANT
PARFUMÉ**

YLANG - YLANG

AZIONE
DEODORANTE

BODY SPRAY



per la finale, Barshim si è fatto male, il primo a soccorrerlo è stato proprio Gianmarco, suo grande rivale ma anche grande amico. Non solo! **Ogni vittoria è un'occasione per lui di esprimere la sua gratitudine:**

la prima cosa che fa dopo ogni successo è ringraziare la moglie Chiara, i suoi amici e la famiglia. «Sono stati fondamentali nel superare i dubbi e le difficoltà», aveva ammesso con emozione. La dimostrazione che, legato a Offagna, il piccolo borgo nelle Marche dove è cresciuto, Tamberi non dimentica mai le sue radici. Tra le persone più speciali nella sua vita c'è il papà, allenatore e finalista Olimpico a Mosca 1980, con cui ha un rapporto particolarmente prezioso. «Il mio papà è stato cruciale nel mio percorso e il nostro legame è fondamentale», ha detto, dimostrando quanto sia profondo il suo affetto per lui. Fu un'idea del padre, ad esempio, anche quella di radersi a metà in una delle sue iconiche performance in pedana: gli aveva detto che, se si fosse rasato la parte destra, il maggior peso della parte sinistra avrebbe aiutato ad avere più inclinazione in curva e, quindi, a saltare più alto; Gianmarco, così, che aspira sempre a superare ogni limite, aveva tagliato anche i capelli! Il mondo di Gimbo, però, non ruota solo attorno all'atletica. La sua passione per il basket è nota e non è raro vederlo imitare un gesto da cestista dopo un salto riuscito. «Gioca a basket molto bene, è un agonista vero. Quel gesto che ha imitato dopo aver saltato 2.35 è stato fantastico», ha commentato en-

Chiara, l'amore di una vita

Gianmarco Tamberi è innamorato pazzo di Chiara Bontempi, colei che, come ha affermato il campione, da quindici anni a questa parte «ha messo i miei obiettivi davanti alla sua vita e mi è stata vicina in anni difficili». I due si sono sposati con rito civile l'1 settembre 2022 nella cornice rinascimentale di Villa Imperiale a Pesaro. Adesso, però, potrebbero dirsi nuovamente sì! Durante la cerimonia d'apertura delle Olimpiadi di Parigi 2024, che si è tenuta lungo la Senna, l'atleta preso dall'entusiasmo si è mosso un po' troppo... perdendo la fede nuziale in acqua. «Rimarrà per sempre nel letto del fiume della città dell'amore – ha scritto in un post social per sua moglie – E noi avremo una scusa in più per rinnovare le promesse e sposarci di nuovo». E chissà che davvero non decidano di sposarsi, stavolta in chiesa, magari proprio a Parigi!

tusiasta Gigi Datome, giocatore dell'Olimpia Milano e amico di Gianmarco. In gioventù, in effetti, Gimbo era un promettente giocatore di basket e oggi segue con fervore la NBA, tifando per gli Houston Rockets. La personalità di Tamberi è, insomma, un mix esplosivo di estro e creatività. **È noto per il suo look unico,** che spazia dai capelli colorati alla barba rasata solo a metà. E, no, non si tratta di una passione sbocciata in età adulta. Già ai tempi della scuola, infatti, la sua chioma ne ha viste di tutti i colori! «Sono vivace, a stare cinque ore consecutive seduto dietro a un banco mi veniva male e ne combinavo di tutti i colori. Una volta sono andato in bagno durante una lezione e sono tornato con i

capelli rasati a zero», ha raccontato. E chi lo segue da vicino sa che **questo estro si riflette anche nella sua passione per la musica rock.** Da batterista nella band The Dark Melody ad amante dei Led Zeppelin e dei Pink Floyd, Tamberi è un vero rocker nel cuore. «Mi piace molto la musica e mi accompagna anche in gara», ha detto, confermando quanto sia importante per lui. Il suo amore per la tecnologia non è da meno: gioca alla Playstation, segue serie come *Breaking Bad* e ama viaggiare con Chiara, con cui sta da quindici anni. «Quando riesco a viaggiare, mi piace scoprire il mondo e conoscere nuove persone», ha spiegato. Per non parlare dello sport: li ama praticamente tutti! Dalla montagna al surf, passando per lo sci, ogni attività è un modo per godersi nuove esperienze!

ESPERTI DI FLESSIBILITA'

Prova XTREME 3



SINCE 1772
WILKINSON
SWORD
BLADE MASTERS SINCE 1772



Rose Villain

La voce della consapevolezza

L'ultimo anno è stato ricco di successi per la cantante milanese e ha confermato la sua importante crescita artistica

Si chiama Rosa Luini, ma tutti la conosciamo col suo nome d'arte: Rose Villain. L'artista milanese è emersa con forza ed è diventata una delle voci più influenti della scena musicale contemporanea italiana, grazie alla sua capacità di mescolare il talento artistico con una grande consapevolezza sociale. **Il 2024 è stato un anno di grandi successi e conferme** per lei, e merita senza dubbio il successo che ha per il suo impatto e la sua rilevanza. La sua partecipazione al *Festival di Sanremo* con il brano *Click Boom* ha sicuramente segnato una svolta importante nella sua carriera e il suo secondo album, *Radio Sakura*, ha confermato la sua crescita artistica. Il singolo *Come un Tuono* realizzato in collaborazione con Guè, poi, ha dominato le classifiche più recenti, consolidando il suo posto nel panorama musicale. Inoltre, la partecipazione al talent show di Netflix, *Nuova Scena*, dove ha ricoperto il ruolo di giudice accanto a Fabri Fibra e Geolier, ha ulteriormente elevato il suo profilo.

L'ATTENZIONE ALL'AMBIENTE

Oltre ai traguardi musicali, Rose Villain ha mantenuto una forte attenzione verso questioni sociali e ambientali. «Sono molto sensibile al tema della sostenibilità ambientale», ha detto durante

A 18 ANNI È VOLATA NEGLI USA

Parlando dell'inizio della sua carriera, Rose Villain ha spiegato di aver provato a crescere oltreoceano: a soli 18 anni si è trasferita a Los Angeles per diplomarsi in musica, ha iniziato a esibirsi live con una rock band. In America, però, non hanno capito il suo progetto musicale. Successivamente, dopo aver iniziato a collaborare con Machete in Italia nel 2016, ha firmato con Republic Records, ma l'esperienza è stata negativa, senza pubblicare nulla. Il successo è arrivato con il singolo *Chico*, in collaborazione con Guè e Luchè. Nonostante le difficoltà di cantare in italiano, ha scoperto così che il mercato musicale italiano è più vicino al suo stile di quanto pensasse.



un'intervista. La scelta di diventare vegana, dettata inizialmente da motivi di salute e poi ampliata dalla consapevolezza dell'impatto ambientale di un'alimentazione onnivora, è un chiaro esempio del suo impegno. «Sento che, da quando sono diventata vegana, la mia vita è veramente migliorata, perché mi sembra di fare qualcosa per gli altri ogni giorno», ha spiegato. Rose Villain ha anche sottolineato la sua intenzione di **seguire pratiche sostenibili nella sua carriera musicale**. Ha dichiarato di essere stata ispirata da Billie Eilish e dai Coldplay e ha espresso il desiderio di ridurre l'impronta di carbonio dei suoi tour. Questi sforzi dimostrano come l'artista non solo promuova i suoi valori attraverso la sua musica, ma li viva anche e soprattutto nella sua vita quotidiana e professionale. La cantante, insomma,

MAYBELLINE®
NEW YORK

CANCELLA

OCCHIAIE,
IMPERFEZIONI,
PICCOLE RUGHE.

DUBBI? CANCELLATI.

#1
CORRETTORE
IN ITALIA*

IL CANCELLA ETÀ
CORRETTORE MULTIUSO



FORMULA VEGANA
NESSUN INGREDIENTE
O DERIVATO DI ORIGINE ANIMALE.



MADE IN GERMANY

Mini
CIGLIA
SENSAZIONALI
MASCARA



MADE IN GERMANY

ACQUISTA N. 1 CORRETTORE CANCELLA ETÀ DI MAYBELLINE NEW YORK. RICEVERAI N. 1 MASCARA CIGLIA SENSAZIONALI DI MAYBELLINE NEW YORK DA 4.5ML.

REGOLAMENTO INTEGRALE RICHIEDIBILE GRATUITAMENTE A SERVIZIO CONSUMATORI MAYBELLINE.CORPIT@LOREAL.COM OPPURE CONSULTABILI SU [HTTPS://WWW.MAYBELLINE.IT/CONCORSI](https://www.maybelline.it/concorsi) E OPERAZIONI A PREMI
OPERAZIONE A PREMI "IL CORRETTORE CANCELLA ETÀ TI REGALA MINI CIGLIA SENSAZIONALI" VALIDA DAL 01.09.2024 AL 03.11.2024.

* FONTE CIRCANA, ITALIA, MAKE UP - CORRETTORE, MASS MARKET (IPERMERCATI + SUPERMERCATI + LIBERO SERVIZIO PICCOLO + CASA TOILETTE + DISCOUNT), DATI A VOLUME E VALORE, 02 GENNAIO 2023 - 31 DICEMBRE 2023.

non ha mai esitato a utilizzare la sua immagine per affrontare tematiche di rilevanza sociale e tra queste non poteva non esserci la parità di genere. Il suo intervento al concertone del Primo Maggio a Roma, ad esempio, durante il quale ha indossato una maglietta con la scritta "Human Rights", e il suo commento sulla questione della disparità di genere nel mondo del lavoro, sono solo alcune delle dimostrazioni del suo impegno. «Io credo che gli artisti abbiano ritrovato la voglia di esprimersi - ha detto in merito alla crescente partecipazione dei personaggi noti nelle discussioni sociali - Se posso dire una cosa che abbia valore anche per una sola persona, la dico». E lei si esprime a parole e con i fatti: il suo album *Radio Sakura*, uscito in occasione della Giornata Internazionale della Donna, è un chiaro esempio della sua **dedizione all'empowerment femminile**. Rose Villain ha lanciato il disco come un segnale contro il continuo confronto tra donne, sottolineando l'importanza di sostenersi reciprocamente.

LA VITA PERSONALE

Lei stessa è stata ispirata da una donna speciale: sua mamma. La morte della donna, avvenuta nel 2017, ha avuto un impatto profondo non solo sulla sua interiorità, ma anche sulla sua musica. «Lei cantava, la mia passione arriva da lì - ha detto - Non c'era una pausa dalla musica in casa, aveva una grande passione per il canto. Aveva anche inciso un disco con gli amici, molto bello. Aveva la voce molto roca, un po' come Loredana Bertè, Gianna Nannini... Molto meno di loro ovviamente, però cantava quelle canzoni». La decisione di duettare con Gianna Nannini sulle note di *Sei nell'anima* nella serata dedicata alle cover del *Festival di Sanremo 2024* è nata proprio da un legame della mamma con quella specifica canzone e con l'artista toscana. **Rose ha voluto dedicare il brano *Monet* alla madre** e quello è stato un momento di catarsi per l'artista, ancor di più per la partecipazione di Elisa al brano, che ha aggiunto un tocco emotivo straordinario. «Mia mamma - ha raccontato - era una fan di Elisa. Sono cresciuta con Elisa in casa, sparata sempre. Non ho mai scritto tanto quando è mancata mia mamma, non riuscivo a scrivere canzoni su di lei. Per me era proprio impossibile, ogni volta era una tortura. Poi ho iniziato a fare terapia e quando ho iniziato ad aprirmi sulla storia di mia mamma, sono andata a casa e ho scritto questa canzone che si chiama *Monet* perché ogni mattina fotografava queste albe: si svegliava molto presto e le mandava sempre a me e alle mie amiche». Così, il marito di Rose Villain, il produttore Sixpm (il cui vero nome è Andrea Ferrara), che

Curiosità

- È nata il 20 luglio 1989 a Milano, sotto il segno zodiacale del Cancro.
- È cresciuta tra Milano e gli Stati Uniti.
- Si chiama Rose Villain perché ha debuttato con una band chiamata The Villains. Sciolto il gruppo ha tenuto parte del nome.
- Il blu dei suoi capelli è il suo marchio di fabbrica: la cantante ha spiegato di essersi ispirata al personaggio di Bulma del manga *Dragon Ball* e alla Puffetta de *I Puffi*.
- Si è sottoposta a un intervento di rinoplastica.



Lo scorso mese di luglio, Rose Villain (35) ha aperto i concerti dei Coldplay nelle tappe italiane di Roma allo stadio Olimpico del "Music of the Spheres World Tour".

lavora con tanti artisti italiani, tra cui Elisa, ha mandato a quest'ultima il brano. «In quel momento avevo soltanto la prima strofa e il ritornello. Elisa, che non sapeva niente della storia della canzone, sparisce e dopo quattro ore manda un audio dove lei canta la seconda strofa di *Monet* dicendo: "Guardate, scusatemi, mi sono permessa ma ho sentito una forza entrarvi nella mano e scrivermi questa cosa, l'ho scritta dedicandola a mia mamma". Mi è venuto un infarto.

Ho pianto per tre giorni». Insomma, Rose ha parlato con commozione del legame con la madre. Ma anche suo marito è un elemento importante nella sua vita e carriera. Condividendo il percorso musicale e personale con lui, Rose ha avuto il supporto necessario per affrontare le sfide e continuare a crescere come artista. «È molto sensibile alla bellezza del mondo ed è bello avere una persona così emotiva e aperta al mondo. Mi ha insegnato tanto», ha confidato.

elementi di
byblos



CLASSICI

Ritorno in grande stile

Stagione di transizione prima che arrivi il freddo inverno, l'autunno è la tela perfetta per sperimentare con nuove palette di colori. Quest'anno, le passerelle ci hanno regalato una triade cromatica che promette di trasformare ogni outfit in un capolavoro di stile e raffinatezza: **verde, viola melanzana e cipria**. Queste tre nuance, ciascuna con la propria personalità unica, non solo possono essere sfoggiate da sole, ma si combinano perfettamente per creare un guardaroba autunnale sofisticato e di tendenza. Come? Prendi nota...

Cappotto lungo in crêpe di viscosa elasticizzata con pinces. **Stefanel**



Approfittiamo delle nuance più cool dell'autunno per sfoggiare outfit raffinati e trendy

VERDE COME LA NATURA

Il verde si conferma un colore must have del guardaroba autunnale grazie alla sua versatilità e profondità cromatica che evocano i toni della natura. Negli outfit più alla moda si declina in una gamma che va dai toni caldi e terrosi del verde oliva e del muschio, perfetti per capispalla come trench e giacche, fino alle sfumature più scure del verde bosco e del verde militare, ideali per maglioni e accessori che aggiungono un tocco di eleganza e mistero. Il verde menta, infine, è la new entry più cool: puoi abbinarlo e declinarlo come vuoi!

Si sposa con: i classici colori autunnali come il marrone, il borgogna e l'arancio, rendendo facile la creazione di outfit sofisticati e armoniosi.



Non dimenticare gli accessori!

Una borsa verde smeraldo o un paio di stivali verde foresta possono aggiungere un dettaglio sorprendente anche agli ensemble più semplici.

- Borsa con catena verde smeraldo. **Cartier**
- Stivaletti Rouxa 75mm. **Isabel Marant**

VISTO IN PASSERELLA

Total look verde menta. **Genny**



Photo: Daniele Oberrauch / Gorunway.com

COSA INDOSSA LA MODELLA?



Pullover Ruth in misto alpaca. **The Attico**



Borsa a mano arancione. **The Attico**



Gonna con paillettes. **H&M**



BIOPPOINT

PROFESSIONAL

— Hair Program —



METTI IN PROGRAMMA CAPELLI STRAORDINARI!

Con Biopoint Professional Hair Program la professionista dei tuoi capelli sei tu.
Scopri le nuove **Maschere Siero arricchite con Amino Serum**,
ideali per rivitalizzare e idratare i tuoi capelli e farti sentire super.

VIOLA MELANZANA, ELEGANTE E MISTERIOSO

Il viola melanzana è una tonalità densa e sofisticata che evoca eleganza e mistero. È un colore che si presta a essere il protagonista assoluto del tuo look o un complemento raffinato. Ricco e profondo, il melanzana richiama le atmosfere suggestive dell'autunno e si presta a essere sfoggiato nei mesi più freschi su una varietà di capi, dai cappotti in lana ai morbidi maglioni da abbinare a jeans scuri o a gonne in pelle per un contrasto interessante, passando per abiti, pantaloni e accessori come scarpe e borse. Un abito midi in viola melanzana può essere una scelta vincente per le serate autunnali, soprattutto se opti per tessuti come il velluto o la seta per accentuare l'aspetto lussuoso di questa tonalità.

Abbinato con: tonalità neutre come il grigio, il nero e il beige, oppure con colori caldi come il senape e l'arancio, per creare contrasti particolari e ricercati.



Miniabito monospalla Cameron in raso. Simkhai

VISTO IN PASSERELLA



Photo: Paolo Lanzani/launchmetrics.com/spotlight

Total look Giada, sfilata
Autunno Inverno 2024-25

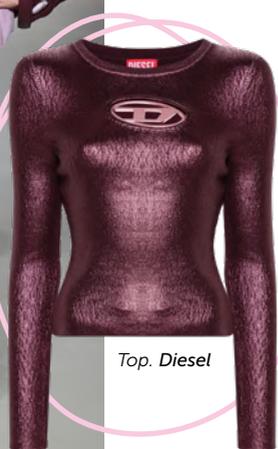


COPIA IL LOOK

Blusa in seta. Liu Jo

Pantaloni a palazzo. Liu Jo

Décolleté. Nero Giardini



Top. Diesel



Piumino con inserti. Moncler



Pantaloni dritti a vita media. Victoria Beckham

Pantalone a vita alta con gamba svasata. Hugo Boss

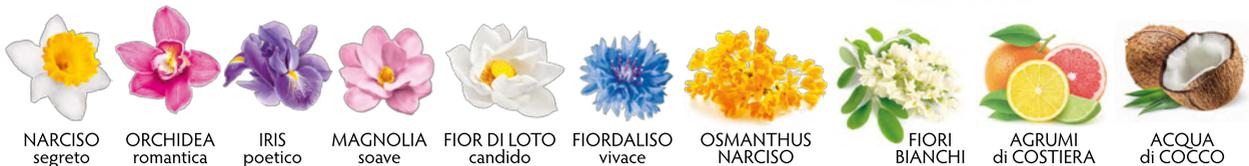


GIARDINO DEI SENSI

L'ESSENZA DELLA BELLEZZA

La bellezza si tinge dei colori dei fiori e dei loro inebrianti aromi e il momento dedicato alla cura del corpo diviene una passeggiata ideale in un giardino fiorito. Sensualità e raffinatezza, freschezza e armonia nei profumi avvolgenti dei più nobili fiori; e tutta la cura di formule pregiate, per ritrovare una pelle morbida e vellutata.

www.lineaerre.it



CIPRIA, NEUTRO E CHIC

VISTO IN PASSERELLA



Abito svolazzante, Chloé
- Fall Winter 24/25.

Il cipria è il neutro che quest'autunno non può mancare nei tuoi outfit! Questa tonalità delicata e romantica aggiunge un tocco di femminilità e si adatta perfettamente a molte combinazioni di colori. Elegante, discreto, dona luminosità e freschezza ai capi tipicamente più scuri e pesanti dell'autunno. Il cipria si declina splendidamente in morbidi maglioni, pantaloni impalpabili, bluse leggere, borse e capispalla. Una camicetta cipria può essere l'elemento chiave per un outfit da ufficio elegante, soprattutto se sfoggiata con una gonna a matita nera o un paio di pantaloni a sigaretta. Un trench coat in questa tonalità, invece, è un investimento di stile che ti accompagnerà per tutta la stagione e puoi portarlo praticamente con tutto!

Abbinato con: tutta la gamma dei colori autunnali, come il marrone, il bordeaux e il verde oliva, creando combinazioni uniche e ricche di stile.



Trench in cotone tecnico rosa cipria. Christian Dior

Pantaloni. Rinascimento



Camicia. Zara



Pullover. Max Mara



Borsa tote Le Plage media. Longchamp

INSIEME È MEGLIO!

Verde, viola melanzana e cipria. la vera magia di questa palette autunnale sta nelle infinite possibilità di combinazione.

Ecco qualche suggerimento per mixarli in modo armonioso:

Look da ufficio: pantaloni cipria, camicia bianca, blazer verde muschio e accessori viola melanzana per un look professionale, ma alla moda.

Outfit casual: jeans scuri, maglione viola melanzana, scarpe da ginnastica bianche e borsa verde foresta per un weekend rilassato, ma chic.

Serata elegante: abito midi verde muschio, cappotto cipria e scarpe con il tacco viola melanzana per un'uscita serale che non passerà inosservata.



NUOVO PACCO
IN CARTONE

**PULITO IMPECCABILE ANCHE
A FREDDO E IN CICLI BREVI.**

Risparmi fino al **60%** di **elettricità***.



Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini.
© A.I.S.E. SCOPRI DI PIÙ su www.keepcapsfromkids.eu

*Riducendo la temperatura da 60 a 30 gradi.

Vitalcare

PROFESSIONAL



Made in Switzerland



RAFFORZA IL CAPELLO E PREVIENE LA CADUTA.

FORMULA ARRICCHITA CON
VITAMINA PP E PANTNOLO.



www.vitalcare.it

NATURAVERDE
NATURAL BEAUTY

Campioni della Natura

CON VALENTINA VEZZALI

SCOPRI LA
NUOVA LINEA
DI **CREME FLUIDE**
E **OLIO CORPO**

Valentina Vezzali



Follow Us:
[naturaverde_beauty](https://www.instagram.com/naturaverde_beauty)

www.naturaverde.com



con la consulenza di **Dora Falvo**,
Biologa Nutrizionista, esperta in
Nutrizione Clinica e Pediatrica.



Acqua e limone, la bevanda dei miracoli... oppure no?

Lo dicevano anche i romani: «In medio stat virtus». E vale anche in questo caso. I benefici che apporta sono indiscutibili, ma - ahinoi - non brucia i grassi!

La pratica di bere un bicchiere d'acqua tiepida con limone al mattino ha guadagnato popolarità negli ultimi anni, diventando un rituale di benessere per molte persone. Ma questa abitudine ha davvero dei benefici concreti per la salute? **Abbiamo voluto esplorarne i potenziali vantaggi e i miti associati**, chiedendo il parere della dottoressa Dora Falvo, biologa nutrizionista, esperta in nutrizione clinica e pediatrica. «È molto diffusa la convinzione che bere al mattino, a digiuno, non appena svegli, un bicchiere di acqua calda con succo di limone sia un ottimo accorgimento per attivare il metabolismo, ma anche per ridurre il grasso corporeo», ha confermato Falvo. Che ha spiegato: «Nell'uomo, il metabolismo (che deriva dalla parola greca "cambiamento", "trasformazione") coinvolge ormoni e neurotrasmettitori, dipende dalla struttura fisica, dalla composizione muscolare, dal tipo di attività svolta e anche dal microbiota. Esso è predisposto per la regolazione di vie anaboliche (destinate alla sintesi di molecole a partire da precursori più semplici) e di vie cataboliche (che si occupano dell'ossidazione delle molecole organiche, utilizzando l'energia liberata dalla sintesi di molecole di ATP, composto chimico che fornisce alla cellula l'energia necessaria per svolgere qualsiasi tipo di lavoro biologico). Ne consegue, logicamente, che questo complesso sistema regolatore non può essere di certo modificato in maniera così semplice da un bicchiere di acqua calda e limone».

UN MITO DA SFATARE

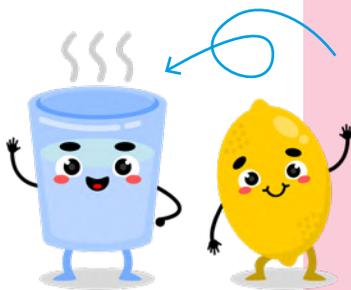
Ma, quindi, bere acqua e limone al mattino, non fa dimagrire? «Il solo connubio acqua calda e limone non aiuta di certo a dimagrire!», ha sentenziato la dottoressa Falvo. Che, però, pur sfatando un mito nel quale tanti avremmo voluto credere, non boccia di tutto questa pratica: «Questa bevanda **stimola il metabolismo e ripulisce l'organismo dalle tossine** in

eccesso. Rappresenta quindi un'abitudine sana che possiamo unire a una dieta bilanciata e a una regolare attività fisica, indispensabili per chi desidera perdere peso. Non a caso, è bene chiarirlo, non esiste nessun alimento in grado di "bruciare" i grassi». Allora perché la credenza popolare ci ha indotto a credere che questo rituale sia così miracoloso? «Il succo di limone, pur essendo molto acido, si trasforma in alcalino nell'organismo, facilitando la digestione, riducendo

SANI... E BELLI

Bere un bicchiere d'acqua tiepida con limone al mattino può essere una pratica piacevole e rinfrescante che offre diversi benefici, principalmente grazie all'idratazione e all'apporto di vitamina C.

Inserita in un contesto di una dieta equilibrata e uno stile di vita sano, può certamente contribuire al benessere generale. La chiave, però, è la moderazione e la consapevolezza. Un bicchiere d'acqua tiepida con limone può essere un ottimo modo per iniziare la giornata, ma il vero benessere deriva da un insieme di scelte sane e bilanciate. A questo proposito, ricorda che un consumo eccessivo di limone potrebbe anche danneggiare lo smalto dei denti, quindi è consigliabile sciacquare la bocca con acqua normale dopo aver bevuto quella con il limone, o usare una cannuccia per ridurre il contatto con i denti. Meglio non lavarli immediatamente poiché la combinazione succo di limone-spazzolino-dentifricio, soprattutto se si usa una pasta sbiancante o con granuli, può essere molto lesiva per il tuo sorriso.





L'IGIENE CHE FA SCUOLA

PRODOTTO DI LIBERA VENDITA

VINCI

ACQUISTA ALMENO 2 PRODOTTI CITROSIL E PROVA A VINCERE



Elimina fino al 99,99% dei batteri*

*Ripetere l'applicazione quando serve



PRESIDI MEDICO CHIRURGICI reg. n°21274, 21289, 20259, 21273, 21398, 21249.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione ministeriale del 30/04/2024

Concorso "L'IGIENE CHE FA SCUOLA": dal 01/09/2024 al 21/12/2024 acquista 2 prodotti Citrosil Home Protection in un unico atto di acquisto e scopri subito se hai vinto su www.citrosilvicinoate.it una delle 5 Gift card OVS del valore di 100€ messe in palio ogni settimana. Totale montepremi Euro 8.000 iva esente. Il regolamento completo è visionabile su www.citrosilvicinoate.it unitamente alla Privacy policy.

l'accumulo di tossine nel tratto digestivo e stimolando l'attività enzimatica. Inoltre, svolge un'importante azione, stimolando la peristalsi intestinale e favorendone la regolarità. Il limone rappresenta, inoltre, un validissimo alleato per la regolarizzazione della pressione arteriosa, contrasta l'inappetenza, l'affaticamento e combatte i raffreddori, stimola la diuresi, fa bene alla pelle ed è rinfrescante». Non solo: Falvo ha sottolineato come l'abitudine di consumare un bicchiere di acqua e limone al mattino a stomaco vuoto sia **importante per ottenere un'adeguata idratazione giornaliera**, visto che quello è il momento in cui l'organismo è maggiormente ricettivo e in grado di assorbire facilmente l'acqua, la quale, coadiuvata dalla vitamina C, va anche a rafforzare il sistema immunitario, oltre a fornire l'energia necessaria per iniziare al meglio la giornata.



VARIANTI CHE NE INCREMENTANO I VANTAGGI

Per gustare al meglio l'acqua calda con limone e aumentarne i benefici, basta arricchirla con altri ingredienti. Dopo aver riscaldato una tazza d'acqua (circa 250 ml) senza portarla a ebollizione, e averci spremuto mezzo limone fresco, puoi aggiungere una fetta di zenzero fresco per le sue proprietà antinfiammatorie, un cucchiaino di miele per un tocco dolce e antibatterico, o un pizzico di curcuma per aumentare l'effetto antiossidante e depurativo. Queste varianti non solo migliorano il sapore, ma amplificano anche i vantaggi per la salute.

LA PELLE ACQUISTA LUMINOSITÀ

La dottoressa Dora Falvo lo ha detto: bere l'acqua calda con il limone fa bene anche alla pelle. Ma perché? Semplice: questo frutto è ricco di vitamina C e antiossidanti, fondamentali per la salute dell'epidermide, poiché combattono i radicali liberi, rallentando l'invecchiamento e promuovendo la rigenerazione cellulare. Non solo: assumere al mattino questa bevanda favorisce l'eliminazione delle tossine attraverso il fegato e i reni. Inoltre, le proprietà antibatteriche e astringenti del limone riducono l'eccesso di sebo, contribuendo a prevenire e combattere l'acne. Una pelle più chiara e luminosa è spesso il risultato (anche) di questa semplice abitudine quotidiana.

ALCUNI LIMITI

Occhio, però, perché pur apportando numerosi benefici, il limone ha dei limiti. Secondo la Dott.ssa Dora Falvo, infatti,

«l'assunzione prolungata di acqua e limone è controindicata non solo per chi soffre di iperacidità, ma per chiunque, in quanto può aggravare o addirittura scatenare la sintomatologia tipica di gastrite e reflusso gastroesofageo». Pertanto, ha suggerito la biologa nutrizionista, «potrà essere utile nei cambi di stagione **per un periodo che non superi i 20/25 giorni consecutivi** oppure potremmo consumarla tutte le mattine per 7 giorni al mese, sempre se non affetti da patologie come reflusso gastroesofageo, ulcere gastriche, patologie a carico di reni o delle vie biliari, o se presente gastrite cronica o acuta. Se siamo molto stressati, invece, potremmo bere un bicchiere di acqua e limone a giorni alterni, senza mai superare le tempistiche sopracitate. Se abbiamo mangiato molto o se ci sentiamo gonfi, basteranno 3-5 giorni. Di certo non faremo miracoli - ha concluso Falvo - ma aiuteremo il nostro organismo a resettarsi».



LA VITAMINA C
TI FA RISPLENDERE

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



Settembre, tempo di rinascita e di nuovi inizi



Approfitta del cambio di stagione per riprendere in mano i tuoi buoni propositi e dedicarti alle attività che ti rendono più sana, felice e appagata!

Lentamente, le giornate iniziano a farsi più corte, l'aria si rinfresca e molti di noi tornano alla routine quotidiana dopo le vacanze. Per questi e altri motivi, settembre è spesso percepito come una sorta di nuovo inizio, quasi fosse un secondo gennaio: una sensazione che ha radici profonde. In molte culture, infatti, l'anno scolastico inizia proprio a settembre, e ciò crea un punto di riferimento sociale importante, specialmente per le famiglie con i bambini. Anche a chi non ha figli, tuttavia, il ritorno alla quotidianità dopo le ferie estive **può dare l'impressione di un reset, di un'opportunità per ricominciare**.

Settembre è anche un mese di cambiamenti stagionali: l'estate cede il passo all'autunno, portando con sé un piacevole senso di rinnovamento. Le temperature più fresche e l'arrivo dei primi venti autunnali sembrano suggerire l'inizio di una nuova fase e ci offrono l'occasione perfetta sia per riflettere su ciò che desideriamo che per dedicarci a tutte le attività che nutrono la nostra anima e migliorano la nostra qualità della vita. È il momento ideale per riprendere in mano hobby e passioni che abbiamo trascurato o per iniziarne di nuovi.

"È l'occasione per riflettere su ciò che desideriamo"



BIOCORE fresh

PER IL BENESSERE DI GAMBE E PIEDI

NOVITÀ



Dona benessere totale a gambe e piedi con **BioCore fresh**, la gamma di prodotti rigeneranti ideali per dare sollievo, morbidezza e freschezza alla pelle. Ideali dopo una lunga e faticosa giornata al lavoro, un'intensa attività sportiva o un travolgente week end di divertimento!





MUSICA E PITTURA

La pittura, ad esempio, può essere un modo meraviglioso per esprimere la propria creatività e, al contempo, rilassarsi. Non importa se sei una principiante o un'esperta, ciò che conta è il piacere di disporre i colori sulla tela e di vedere come, pian piano, le tue emozioni prendono forma. Anche la musica è un hobby che può arricchire la nostra vita. Che si tratti di suonare uno strumento o di cantare, la musica ha il potere di elevare il nostro spirito e di connetterci con gli altri. Se hai sempre desiderato imparare a suonare il pianoforte o la chitarra, questo è il momento giusto per iniziare! Tra l'altro, le lezioni online e i tutorial su YouTube rendono l'apprendimento più accessibile che mai.



SPORT E ATTIVITÀ FISICHE

Settembre è anche il mese perfetto per riprendere (o iniziare da zero) un'attività fisica. Lo sport non solo migliora la nostra salute, ma ha anche effetti positivi sul nostro benessere mentale. Che tu preferisca correre all'aria aperta, fare escursioni in montagna o praticare uno sport di squadra, l'importante è trovare qualcosa che ti piaccia e che ti faccia sentire bene. Il pilates e lo yoga, per esempio, sono attività ideali per chi cerca un modo per mantenersi in forma e al tempo stesso rilassarsi. Entrambe le discipline migliorano la flessibilità, la forza e la postura, oltre ad aiutarti a ridurre lo stress. Inoltre, possono essere praticate comodamente a casa, seguendo lezioni online o con l'aiuto di app dedicate.



“Scegli una disciplina che ti entusiasmi e ti appassioni”

“Pratica ogni giorno per ritrovare la calma e la concentrazione”



MEDITAZIONE, UN MOMENTO DI PACE E CONSAPEVOLEZZA

Infine, la meditazione è un'ottima pratica da integrare nella nostra routine quotidiana. In un mondo sempre più frenetico, dedicare qualche minuto al giorno al raccoglimento può aiutarci a trovare la calma e a migliorare la nostra capacità di concentrazione. Puoi scegliere di praticare la mattina, per affrontare la giornata con una migliore consapevolezza e centratura, o la sera, per lasciarti alle spalle le preoccupazioni e gli impegni che hai dovuto vivere. In entrambi i casi ne trarrai grande giovamento. Se sei una principiante, potresti aiutarti con uno dei tanti tutorial presenti su YouTube o magari con una app, come Headspace o Calm.

BOX RICARICA™
CREMA DI SAPONE MANI

Pronta per
la nuova
ricarica?



Hai mai pensato a una ricarica per il sapone fatta di carta*? Ora c'è!

Scopri l'innovativa BOX RICARICA Dermomed, la crema di sapone mani con la nuova formula idratante arricchita con acido ialuronico per mani morbide e vellutate all'interno di un flacone riciclabile* che riduce l'utilizzo della plastica.

Comoda, pratica, dall'estetica raffinata, la BOX RICARICA di sapone mani è la giusta ricarica per te e per il Pianeta.

* Imballo a prevalenza cellulosa, riduzione plastica -95% vs 3 flaconi Dermomed da 300ml



scopri di più



dermomedmymoment.com

my moment
DERMO
med

Porta l'autunno in casa, con stile e semplicità

Fantasia e foliage sono gli ingredienti perfetti per realizzare un centrotavola elegante, creativo ed economico!

Siamo entrati nel vivo di settembre, il mese in cui l'autunno inizia a dipingere il paesaggio con nuove tonalità, sempre più calde e avvolgenti. È il momento perfetto per portare un po' di questa magia naturale nelle nostre case, in particolare sulla tavola da pranzo. Arredare il cen-

tro tavola con il foliage della stagione è un'ottima idea per **creare un'atmosfera chic e accogliente senza spendere una fortuna**. Ecco allora alcuni consigli e idee per realizzare diversi centrotavola, semplici ed eleganti, utilizzando elementi naturali facilmente reperibili a due passi da casa!

METTIAMOCI ALL'OPERA!

Cerchi un'idea semplice da realizzare, ma che sia al contempo raffinata? Punta su un **centrotavola lineare**! Disponi una fila di piccoli vasi o barattoli di vetro lungo il centro della tavola e riempi ogni uno con rametti di foglie e bacche di diverse tonalità; per creare un effetto più dinamico e interessante, alterna le altezze e i colori. Un'alternativa di sicuro effetto è una **ghirlanda**, che puoi creare intrecciando rami di edera e foglie di differenti colori; puoi aggiungere piccole pigne e qualche bacca per arricchire ulteriormente la tua composizione. La chicca in più? Posiziona la ghirlanda intorno a una candela, l'atmosfera suggestiva è assicurata. Un'altra idea di semplice realizzazione consiste nell'utilizzare un **cesto in vimini** come base da riempire con una combinazione di foglie, pigne, ghiande e piccoli frutti stagionali come mele o anche zucche decorative. In tal modo realizzerai un centrotavola non solo visivamente attraente, ma che richiama anche l'idea dell'abbondanza autunnale. Ultimo suggerimento, ma elegante e d'impatto: recupera **vecchi barattoli e bottiglie in vetro** e uti-

PER MANTENERE
FRESCHE LE
FOGLIE E I RAMI
PIÙ A LUNGO,
SPRUZZALI
LEGGERMENTE
CON ACQUA
OGNI GIORNO





vileda®

Sentirsi a casa è straordinario



INFINITY FLEX
ESTENSIBILE FINO A 2 METRI

Scopri la nuova gamma di prodotti Vileda per la cura bucato. Qualità e innovazione, sempre.

Vileda, marchio leader nei prodotti per la pulizia della casa*, estende la sua gamma, fatta di qualità ed innovazione, anche alla cura del bucato. Vileda si impegna costantemente a innovare e a sviluppare prodotti che anticipino le tue necessità: con i prodotti Vileda puoi stendere agevolmente anche i capi di più grandi dimensioni, come le lenzuola, o stirare comodamente e più velocemente che mai. **Scegli Vileda per la cura del tuo bucato e scopri la soluzione più adatta alle tue esigenze.**



www.vileda.it



Vendite in valore del canale grocery sul totale categoria strumenti per la pulizia della casa (Household Cleaning escl. Laundry & E-cleaning) in Europa (IT, ES, FR, UK, DE, NL, GR).
Fonte: Circana (anno 2022), escluse private label.

a brand of
 **FREUDENBERG**

lizzali come vasi. Riempili con l'acqua e inserisci rami con foglie colorate e qualche fiore autunnale come le zinnie o le dalie. Disponili poi in modo sparso lungo la tua tavola per conferire alla mise en place un look fresco e moderno.



RAMI, BACCHE, FRUTTI

L'autunno ci offre una vasta gamma di foglie dai colori vibranti, rami con bacche e frutti stagionali: approfitta della prima giornata di sole per programmare una passeggiata in campagna o nei boschi, dove potrai raccogliere a piacimento tutto ciò che la natura ti regala in questa stagione. Qualche esempio? Le **foglie di acero**: che siano rosse, arancioni o gialle, sono comunque

perfette per creare un forte impatto visivo e tipicamente autunnale. Anche i **rami di quercia**, con le loro foglie dalle tonalità dorate, sanno aggiungere un tocco elegante e regale alle composizioni. Non dimenticare poi **l'edera**, una sempreverde che può essere utilizzata per creare un bellissimo contrasto con i colori caldi delle altre foglie. Durante le tue passeggiate potrai imbatterti facilmente anche nelle bacche, sia di **agrifoglio** che di **rosa canina**: puoi usarle per aggiungere un tocco di colore e texture al tuo centrotavola. La ciliegina sulla torta? **Pigne e ghiande**, perfette per una composizione rustica e naturale.



GIOCA CON IL CONTRASTO
DI FORME E COLORI



L'IMPORTANZA DEI DETTAGLI

Aggiungi candele di diverse forme e dimensioni per dare maggiore atmosfera alla tavola. Se i profumi non ti disturbano, puoi scegliere le fragranze di cannella o di vaniglia: evocheranno al massimo lo spirito autunnale! Anche i tessuti hanno importanza: scegli tovaglioli in lino o cotone declinati nei toni della terra come il marrone, l'arancione o il crema. Puoi anche legarli con un piccolo ramo di rosmarino o una foglia secca per un tocco di raffinatezza campestre. Una tovaglia in tessuto naturale, magari in una tonalità neutra, permetterà al tuo centrotavola di risaltare in tutta la sua bellezza.

Più pulito, più a lungo con Quasar



Scopri la nuova tecnologia Scudo Antisporco Quasar

Quasar da oggi è ancora più efficace: la sua formula, potenziata con la nuova tecnologia, crea uno scudo che rallenta l'accumulo di sporco e polvere su tutte le superfici. **Per una casa più pulita, più a lungo!**



CRISTIANO RONALDO
DISCOVER



La protezione AMUCHINA per le tue mani



A casa

Fuori casa



AMUCHINA SOAP XGERM SAPONE LIQUIDO MANI DISINFETTANTE È UN PRESIDIO MEDICO CHIRURGICO. REG. N. 21241.
AMUCHINA SALVIETTE XGERM DISINFETTANTI MANI È UN PRESIDIO MEDICO CHIRURGICO. REG. N. 21266.
LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI D'USO. AUTORIZZAZIONE DEL 03/04/2024. RIPETERE L'APPLICAZIONE QUANDO SERVE.



A settembre la tavola profuma di fichi e uva

Versatili e raffinati, i primi frutti autunnali che la terra ci regala arricchiscono ogni ricetta con un gusto inaspettato e sorprendente



Risotto ai fichi neri

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_40 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

450 gr di fichi, 380 gr di riso, 100 gr di robiola cremosa, 2 scalogni, 1,5 lt di brodo vegetale, olio evo q.b., parmigiano q.b., sale e pepe q.b. maggiorana q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava i fichi e tagliali a fettine.
- Trita finemente gli scalogni e mettili ad appassire con un giro d'olio in una padella antiaderente con i bordi alti, aggiungi anche un mestolino di brodo caldo e metà dei fichi con la buccia (puoi anche toglierla).
- Fai cuocere per circa 10 minuti, aggiungi il riso e lascialo tostare bene, poi aggiungi un mestolo di brodo caldo. Appena si asciuga aggiungine altro fino a fine cottura, per circa 18-20 minuti.
- Regola di sale e pepe e mescola bene.
- Cinque minuti circa prima del termine della cottura, aggiungi la robiola e amalgama bene.
- Pronto il risotto, mettilo nei piatti, spolvera con il parmigiano grattugiato e guarnisci con il resto dei fichi e un rametto di maggiorana.
- Servilo ben caldo.

IL CONSIGLIO DELLO CHEF

È un primo piatto dal sapore delicato e particolare, da servire per un pranzo in famiglia.

Filetti di merluzzo con uva e pomodorini

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_35 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 gr di filetti di merluzzo, 20 chicchi d'uva rossa, 10 pomodorini datterino gialli, 1 rametto di prezzemolo, 1/2 limone, olio evo q.b., farina 00 q.b., sale e pepe q. b.

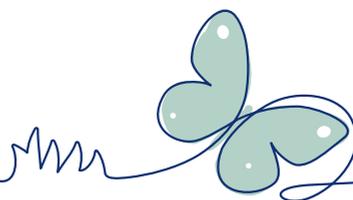
PROCEDIMENTO

- Lava i pomodorini, tagliali a cubetti e mettili in una ciotolina, lava anche l'uva, asciugala, tagliala a metà, toglì i semi e tieni da parte.
- In una padella antiaderente scalda 5 cucchiaini di olio e metti ad appassire i pomodorini. Poi, dopo 2 minuti, aggiungi anche l'uva e lascia cuocere per circa 7-8 minuti, quindi spegni il fuoco e mettili da parte in una ciotola capiente.
- Passa i filetti di merluzzo lavati e asciugati in un piatto con la farina, fagli fare una copertura omogenea da entrambi i lati, sala e pepa.
- Aggiungi un filo d'olio nella padella dove hai cotto i pomodorini e l'uva e rosola il merluzzo per qualche minuto da entrambi i lati fino a ottenere una lieve doratura.
- Condisci i filetti di merluzzo con il succo di limone, sistemali nei piatti da portata, metti sopra un cucchiaino di pomodorini e uva, aggiungi un po' di prezzemolo tritato finemente e servili ben caldi.



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





Camembert al forno

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_20 MIN

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 formine di camembert, 2 fichi neri, 2 cucchiaini di miele di acacia, 1 rametto di timo fresco, 1 spicchio di aglio, gherigli di noci q.b.

PROCEDIMENTO

- Rivesti il fondo delle scatole dei camembert con carta forno, (togli prima la plastica che li copre) poi rimettili nella confezione.
- Sulla superficie dei formaggi pratica dei tagli a croce con un coltello affilato.
- Metti i camembert in forno preriscaldato a 200°C per circa 10-12 minuti o finché non sono leggermente dorati in superficie e filanti all'interno.
- Sforna, metti sopra i gherigli di noci a pezzetti, aggiungi il miele, un rametto di timo e i fichi a spicchi.
- Servi i camembert caldissimi, accompagnati con del pane tostato.

ORGOGGIO FRANCESE

Il camembert è un formaggio a pasta molle e crosta fiorita tipico in particolare della Normandia ed è considerato uno dei simboli gastronomici della Francia.

I DUE FRUTTI SI SPOSANO
ALLA PERFEZIONE NEL PIATTO



Insalata di rucola, uva e fichi

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_10 MIN

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

100 gr di rucola, 100 gr di gorgonzola, 20 chicchi di uva rosè, 4 fichi neri, glassa all'aceto balsamico q.b., olio evo q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava bene la rucola, asciugala con una centrifuga per insalate o tamponala con un canovaccio asciutto e pulito e metti nei piatti, formando un letto.
- Aggiungi i chicchi di uva lavati, i fichi neri tagliati a metà e infine il gorgonzola a pezzetti, condisci il tutto con un filo d'olio, un pizzico di sale e qualche goccia di glassa all'aceto balsamico.
- Servi.

UN PASTO LEGGERO

Frutta e verdura sono una combinazione perfetta da preparare come piatto unico per un pranzo veloce.

mister
Magic

CATTIVI ODORI?

L'ASSORBIDODORI FRIGO



GEL NATURALE INODORE

Con 3 varianti di attivi assorbiodori

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.MISTERMAGIC.IT

Clafoutis all'uva

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_60 MIN

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

30-35 chicchi di uva rossa da tavola, 250 ml di panna fresca, 80 gr di zucchero semolato, 80 gr di mandorle, 50 gr di farina 00, 3 uova, burro q.b., zucchero a velo vanigliato q.b.

PROCEDIMENTO

- In una ciotola monta con la frusta elettrica le uova con lo zucchero, poi versa la farina un po' alla volta, la panna fresca e 50 gr di mandorle tritate; mescola bene.
- Imburra una tortiera in ceramica per crostate, metti all'interno i chicchi d'uva, lavati e asciugati, uno accanto all'altro senza sovrapporli e versa sopra il composto.
- Inforna in forno caldo a 200°C per circa 15 minuti, poi abbassa a 150°C e lascia cuocere per altri 30 minuti.
- Una volta pronta, sforna, spolvera con lo zucchero a velo, aggiungi il resto delle mandorle a pezzetti.
- Servila fredda o tiepida.



UN DOLCE IRRESISTIBILE

È un dolce francese molto facile da realizzare, cotto diventa morbido e cremoso, ed è perfetto per stupire i tuoi ospiti!



Tiramisù ai fichi

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_20 MIN +frigo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 gr di mascarpone, 8 fichi, 8 savoiardi, 4 cucchiaini di vino passito, 2 albumi, 2 cucchiaini di miele millefiori, mandorle q.b., cacao amaro in polvere q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava i fichi, sbucciali e tagliali in 4 spicchi.
- Mettili in una casseruola di media grandezza dai bordi bassi.
- In un pentolino, scalda un cucchiaino di miele con il vino passito e 2 cucchiaini d'acqua, una volta caldo versa il composto sui fichi, copri con il coperchio e cuoci per 3 minuti, quindi mettili in un piattino a raffreddare.
- Con una frusta lavora il mascarpone insieme a 1 cucchiaino di miele.
- Monta gli albumi e, quando sono ancora morbidi, aggiungili al mascarpone con una spatola, con un movimento dal basso verso l'alto per non smontare il composto.
- Bagna i savoiardi nello sciroppo di cottura dei fichi e mettile uno sul fondo di ogni coppa.
- Aggiungi 1 cucchiaino della crema preparata su ogni biscotto, unisci i fichi (tenendone da parte un po' per guarnire) e copri con la crema rimasta.
- Guarnisci ogni coppa con qualche pezzetto di fico rimasto, qualche mandorla e un giro di miele.
- Metti in frigo a raffreddare per 2-3 ore, poi servili con un pezzetto di savoiardo e una spolverata di cacao amaro.

BRAWN

MAI VISTO
UN RISULTATO COSÌ!

NEW!

CARTA
100%
RICICLATA

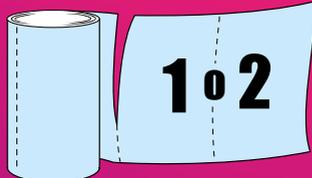
TEXTURE
NUOVO
3D
MAXI SPESSORE



DOPPIO
UTILIZZO



PRATICO STRAPPO
PER OGNI UTILIZZO



PER OGNI TIPO DI BUCATO
con AGENTI INIBITORI



PERCHÈ
SPENDERE?
DI PIÙ?



con la consulenza di **Elisa Caponetti**,
psicologa e psicoterapeuta.



Siamo mamme o equilibriste? Impariamo a bilanciare le responsabilità



Il ritorno alle attività lavorative è stressante, specie per chi ha figli piccoli

Il ritorno dalle vacanze può essere un momento particolarmente delicato per le mamme lavoratrici, specialmente per quelle che sono appena diventate madri. Dopo aver passato del tempo prezioso con la famiglia, tornare alle responsabilità professionali può sembrare opprimente e, spesso, **può emergere un inspiegabile senso di colpa**. Bilanciare le responsabilità professionali e familiari, così, può sembrare una sfida insormontabile. Tuttavia, con alcuni suggerimenti pratici e una mentalità equilibrata, è possibile gestire efficacemente il rientro al lavoro mantenendo un sano equilibrio tra l'ufficio e il focolare domestico.

TUTTO SULLE TUE SPALLE? ANCHE NO!

Come sottolinea la psicologa e psicoterapeuta Elisa Caponetti: «Le mamme che lavorano devono gestire il duplice ruolo di genitori e lavoratrici. Ciò implica la necessità di organizzare l'orario in modo da conciliare contemporaneamente le esigenze della famiglia e quelle lavorative, ma anche trovare soluzioni per la cura dei figli durante l'orario di lavoro, affrontare eventuali

sensi di colpa per non poter passare abbastanza tempo con i propri bambini, gestire lo stress e la stanchezza derivanti dalla doppia responsabilità e, in generale, trovare un equilibrio tra la vita familiare e quella professionale». La chiave per bilanciare tutto risiede in **una buona pianificazione**. E nella consapevolezza che non deve pesare tutto sulle tue spalle. Ecco alcuni suggerimenti.

ORGANIZZARE UNA ROUTINE

Creare una routine stabile può essere di grande aiuto. «Stabilire degli orari fissi per la cura dei bambini, il lavoro e il tempo libero permette di gestire meglio le responsabilità», ha suggerito Caponetti. Ad esempio, dedicare specifici momenti della

“LA CHIAVE?
UNA BUONA
PIANIFICAZIONE”

CREATI PER
SEGUIRTI
OVUNQUE
BABY!

Fodera soffice
come un
agnellino

Nuovi

HUGGIES

Little Movers
Cloud soft comfort and protection

HUGGIES

Pants
Little Movers
Cloud soft comfort and protection

Hai iniziato a gattonare o a camminare, baby?

Presto macinerai fino a 3 km al giorno!

Indossa i **NUOVI Huggies® Little Movers**, creati per seguirti ovunque, baby.

Con strati soffici come nuvole, cuscinetti assorbenti morbidi come agnellini e una fascia elastica vellutata come un coniglietto.

Provali in versione pannolino o mutandina: sono così soffici che ti sembrerà di non averli!

Disney

©Disney



Soffici cuscinetti
assorbenti



Doppie barriere per
evitare le fuoriuscite



Asciutto fino
a 12 ore

HUGGIES
Ultra Comfort

SI RINNOVA
E DIVENTA

Little Movers

HUGGIES Noi ci capiamo, baby

giornata alle attività familiari può rendere il passaggio tra lavoro e famiglia più fluido. Dedica del tempo, ogni domenica sera, a pianificare la settimana. Organizza gli impegni lavorativi e familiari, assicurandoti di avere chiari i momenti dedicati a te stessa e ai tuoi cari. **Utilizza anche strumenti di gestione del tempo:** app come Google Calendar possono aiutarti a tenere traccia degli appuntamenti e delle scadenze, sia professionali che personali.

COMUNICARE APERTAMENTE

È importante parlare apertamente con il proprio datore di lavoro riguardo alle proprie esigenze familiari. «Trovare delle soluzioni che permettano di conciliare il lavoro con la famiglia può fare una grande differenza», ha suggerito Caponetti. Negoziare flessibilità negli orari o la possibilità di lavorare da casa in determinate occasioni può alleviare molte pressioni. Comunicare aperta-

mente significa anche **saper delegare e chiedere aiuto**. Come ha spiegato la nostra esperta, «Non c'è nulla di male nel chiedere supporto a familiari, amici o baby-sitter. Delegare alcune responsabilità può ridurre lo stress e il senso di colpa». Inoltre, coinvolgere il partner nella divisione dei compiti può fare una grande differenza.

ORGANIZZARSI

«Pianificare in anticipo – ha assicurato Caponetti – può fare la differenza. Preparare i pasti prima del tempo, organizzare le attività dei bambini e gestire il lavoro in modo efficiente sono strategie che possono aiutare a risparmiare tempo e ridurre la pressione quotidiana». E, in agenda, non dimenticare di mettere un appuntamento importante: **prendersi del tempo per sé**. «È essenziale dedicare del tempo a se stesse per ricaricare le energie e mantenere un equilibrio tra lavoro e famiglia», ha consigliato la dottoressa. Attività piacevoli e rilassanti possono aiutare a sentirsi più serene. Che si tratti di leggere un libro, fare una passeggiata o praticare yoga, trovare il tempo per se stesse è fondamentale. A questo proposito, ricordati che è indispensabile stabilire dei confini precisi per separare il tempo di lavoro dal tempo in famiglia. Cerca, quindi, di lavorare in orari prestabiliti e non portare il lavoro a casa. Se possibile, utilizza uno spazio dedicato solo al lavoro e, durante il tempo in famiglia, evita di controllare e-mail o rispondere a telefonate di lavoro. Dedica questi momenti ai tuoi cari senza distrazioni.



“Non sempre si riesce a conciliare tutto”

ACCETTARE I LIMITI

Nessuno è perfetto. Accettare i propri limiti e comprendere che ci saranno momenti di difficoltà ed errori è fondamentale per ridurre il senso di colpa. «Accettare che non si può essere perfetti in tutte le situazioni può aiutare a vivere meglio le proprie giornate», ha affermato la dottoressa Caponetti. È importante ricordare che fare del proprio meglio è già un grande risultato. Se, però, il senso di colpa diventa troppo opprimente, è importante cercare supporto psicologico. «Rivolgersi a uno psicoterapeuta o parlarne con altre mamme lavoratrici può aiutare a sentirsi meno sole e a trovare consigli utili», ha concluso la nostra esperta. Anche partecipare a gruppi di supporto o forum online può fornire un senso di comunità e comprensione.

STRATEGIE EXTRA

Ci sono, infine, altre strategie che possono facilitare la tua vita. Automatizzare le faccende domestiche è una di queste! Investire in elettrodomestici intelligenti o servizi di pulizia può ridurre significativamente il carico di lavoro a casa. Anche cambiare il proprio punto di vista può servire a combattere il senso di colpa: piuttosto che concentrarti sulla quantità di tempo trascorso con i tuoi figli, **focalizzati sulla qualità**. Attività come leggere insieme, fare passeggiate o semplicemente parlare possono rafforzare il legame familiare. Se i tuoi figli sono grandicelli, infine, videochiamate o messaggi possono aiutare a sentirsi più vicini.

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!

   [tenderly.it](https://www.tenderly.it)

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

Tenderly

Un mondo di tenerezza

Coccolino

100% Rimborso *Fresh*



**ACQUISTA UN COCCOLINO
AMMORBIDENTE CONCENTRATO O
UN COCCOLINO PROFUMO PER BUCATO*
TE LO RIMBORSIAMO****

Cashback "COCCOLINO: 100% RIMBORSO FRESH" valido dal 01/06/24 al 31/10/24 nei punti vendita che espongono l'apposito materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura. *Per prodotti coinvolti ed info leggi il Termini e condizioni su www.dettofranoi.it/coccolinorimborsofresh o su www.dettofranoi.it oppure chiama il numero verde 800.800.121. **Puoi chiedere un solo rimborso, nel periodo, fino ad un massimo di 7,00€.

ESPERTI IN PREVENZIONE

mentadent

PROTEZIONE DALLA CARIE A LUNGO

PROVALI TUTTI!



VINCI UNA
NINTENDO SWITCH OLED

+ 2 giochi
Super Mario

10
IN PALIO



e in più
OGNI GIORNO
100€
IN GIFT CARD

per la spesa
nella tua
insegna
di fiducia

SCOPRI DI PIÙ



ACQUISTA 2 prodotti Mentadent,
di cui almeno uno a scelta della linea
Kids e Junior o un dentifricio
della linea Protect+



CONSERVA lo scontrino
d'acquisto in originale



COLLEGATI SU
[concorsomentadentkids.it](https://www.concorsomentadentkids.it)

Ritocco perfetto, un alleato nelle emergenze

Colorazioni temporanee spray, Mascara e una nuova Permanente: coprono la ricrescita e nascondono la nostra... pigrizia!

Non so se capita anche a voi di avere momenti di estrema pigrizia, quando non si ha né la voglia né le energie nemmeno per andare dal parrucchiere, figuriamoci poi fare la tinta a casa che in alcuni casi può richiedere anche più di mezz'ora. Nonostante da *Acqua&Sapone* troviamo sempre colorazioni fai da te che si applicano in modo semplice, veloce ed efficace, ci sono proprio momenti in cui il dolce far niente raggiunge i suoi picchi estremi. E state pur sicure che in quei momenti, arriverà certamente un impegno improvviso e irrinunciabile. Per fortuna *Acqua&Sapone* non ci lascia mai sole e ha sempre il prodotto ideale per assecondare il nostro umore o stato d'animo in quei giorni in cui proprio non ce la facciamo.

Tante nuance

A seconda del prodotto scelto, le nuance disponibili sono davvero molte, per soddisfare tutte le esigenze!

Ad esempio, gli Spray e i Mascara coloranti corrono in nostro aiuto per letteralmente coprire le nostre piccole défaillance. Soluzioni rapidissime e facilmente rimovibili con uno shampoo, per coprire la ricrescita bianca alle radici o sulle tempie e i capelli bianchi localizzati. Questi **Spray** sono il nostro alleato contro la ricrescita improvvisa e sono specifici per le radici, non macchiano e assicurano un colore perfetto coprendo la ricrescita fino al prossimo shampoo.

Basta poi pettinare i capelli asciutti, vaporizzare lo spray sulle zone interessate da circa 15 cm di distanza distribuendolo con movimenti leggeri, attendere un minuto e siamo pronte. I **Mascara**, invece, grazie al loro **scovolino di precisione**, aiutano a nascondere i bianchi localizzati sulle tempie, coprendoli fino al prossimo shampoo. Basta portare indietro i capelli asciutti, applicare il prodotto con lo scovolino sui bianchi localizzati e infine pettinare per una distribuzione uniforme. Lasciare asciugare per cinque minuti. Con un ultimo colpo di spazzola finale il risultato sarà perfetto, appunto. Io lo tengo sempre in borsetta che non si sa mai.

PRODOTTI CONSIGLIATI



Ritocco Perfetto Spray (disponibile in 9 nuance) e Precision Ritocco Perfetto Mascara (disponibile in 5 nuance), Nuovo Ritocco Perfetto Permanente (disponibile in 4 nuance universali: Nero, Bruno, Castano, Biondo Scuro), tutto di L'Oréal Paris.

Se poi la nostra pigrizia si prolunga per più giorni, allora vi consiglio la nuova e velocissima **Colorazione per Ritocco Permanente** che in soli 10 minuti copre il 100% della ricrescita e dura fino a 4 settimane. Anche in questo caso, si applica sui capelli asciutti, pettinati e districati. Si lascia in posa per un tempo brevissimo e infine si procede al risciacquo e allo shampoo. Nel kit sono disponibili 3 elementi: (1) il rivelatore già nel comodo tubetto con pettine per l'applicazione; (2) la crema colorante, da aggiungere nel tubetto; (3) un morbido applicatore a pennello per un'applicazione facilitata oppure, in alternativa, un beccuccio di precisione tradizionale.

LINES SPECIALIST

- PAUSA + TE

Menopausa?

Per **VIDEO ESERCIZI GRATUITI** sul **PAVIMENTO PELVICO**
vai su menopausa.lines-specialist.it



I prodotti assorbenti per incontinenza Lines Specialist sono dispositivi medici. Leggere le istruzioni per l'uso.



Prova a Vincere*

UN VIAGGIO DI 3 GIORNI IN UNA CITTÀ EUROPEA (per 2 persone)

*Acquista almeno un prodotto Lines Specialist, registrati al sito www.lines-specialist.it, carica i dati dello scontrino e scopri subito se hai vinto. Conserva sempre lo scontrino in originale e la prova d'acquisto del prodotto (solo se lo scontrino non è «parlante») fino al 15/06/2025. Ogni scontrino dà diritto ad una sola partecipazione. Puoi fare max 30 partecipazioni. Concorso valido dal 20/08/2024 al 15/01/2025 presso i punti vendita aderenti all'iniziativa. Eventuale estrazione di recupero entro il 15/03/2025. Premi in palio: 5 viaggi di 3 giorni (2 notti) per 2 persone in una città europea a scelta tra Parigi/Barcellona/Madrid/Lisbona/Instabul (premio soggetto a restrizioni). Montepremi € 10.000,00. Regolamento e informativa privacy su www.lines-specialist.it.

Shampoo Clear, funziona (ancora)!

Il grande ritorno di un prodotto classico, una garanzia e due novità

Alcuni prodotti, alcune pubblicità, sono entrati a far parte della nostra memoria televisiva talmente tanto da diventare parte del nostro quotidiano sì da dimenticarci della loro internazionalità. Sono rimasta infatti stupita quando, da *Acqua&Sapone*, il mio fidanzato ha marciato dritto verso lo scaffale degli shampoo e ne ha agguantato uno senza indugio dichiarando col suo accento nipponico: «Conosci questo? Io lo uso da dieci anni!». Un po' sorrido perché in Italia, quello shampoo è l'antiforfora numero uno dal 1981. E vuoi che non lo conosca?! Shampoo storico sì, ma c'è una novità, anzi molte di più: tutta la linea offre la miglior formula di sempre dotata di una **tecnologia brevettata e clinicamente testata** che offre alla cute un **benessere completo e senza compromessi**, e **risposte specifiche** alle principali problematiche della cute maschile, grazie al **concentrato attivo di Niacinamide**, nota per la sua azione sulla cute e per rinforzare la barriera cutanea. Punto fermo della sua promessa è la protezione dalla forfora fino al **100%***.

Ma dicevo novità, ovvero due nuovi **3 in 1** (Shampoo Antiforfora, Balsamo e Doccia Schiuma). Il primo con formula in gel contenente **Acido Ialuronico e Mentolo** per una freschezza totale da capo a piedi. Il secondo con



Condizione comune

Causata da un'eccessiva produzione di sebo, da shampoo inadatti o dall'acqua troppo calcarea, la forfora è una condizione molto comune tra la popolazione maschile.

formula purificante con **Acido Ialuronico e Carbone Attivo**, per una cura e pulizia profonda di tutto il corpo, testa ovviamente compresa. Entrambi i prodotti racchiudono un attivo antiforfora e agenti idratanti

per il corpo, e offrono una pulizia e una cura adatte a capelli, cute e corpo.

Queste le novità principali, ma se volete scoprire tutti i prodotti iconici con formula rinnovata seguite il consiglio qui sotto.

PRODOTTI CONSIGLIATI



Linea CLEAR MEN (3 in 1 FRESCHEZZA ATTIVA / 3 in 1 PUREZZA ATTIVA / ACTION 2 IN 1 / ANTI SEBO / ANTI CADUTA / RIENERGIZZANTE SPORT / CURA QUOTIDIANA / EXTRA FRESCHEZZA 24h / ANTI PRURITO / LEGEND BY CR7).

**Attenzione, anche il packaging è rinnovato per un tocco più moderno e d'impatto, pur conservando la sua riconoscibilità e il colore iconico. Non vi potete sbagliare!*

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



COMODO

ADERENTE

TRASPIRANTE

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

Serenity: esperto di incontinenza da oltre 35 anni

SERENITY

io ci conto.

www.serenity-care.com



ABBRONZATA E PROTETTA CON GARNIER AMBRE SOLAIRE

Se anche tu fai parte del team Love Summer sicuramente sfrutterai al massimo gli ultimi giorni estivi per ricaricarti e mantenere l'abbronzatura delle vacanze. Ma anche se siamo a fine stagione e il tempo in ufficio è superiore a quello sotto all'ombrellone, è importante continuare a proteggere la pelle per prevenire macchie e invecchiamento precoce.

Per fortuna **Garnier Ambre Solaire** ci viene in soccorso con 2 prodotti skincare più una new entry, che possono essere subito introdotti nella nostra beauty routine. Partiamo dalla novità che già dal nome richiama un'abbronzatura da sogno: **Latte Solare Spray SPF 50 Ideal Bronze**. Formulato con

Vita-Melanin Complex (Beta-carotene+ vitamina E) stimola l'abbronzatura mentre ci protegge dai raggi UV, creando ed esaltando un colorito dorato, uniforme e luminoso. La formula ha anche una funzione antiossidante che previene l'invecchiamento rendendolo il fluido ideale per tutte le zone esposte come gambe, braccia e décolleté.

Passando alla protezione del viso possiamo unire prevenzione e skincare con due formulazioni ideali per questo periodo: **Super UV con Vitamina C** e **Super UV con Niacinamide**. Resistenti all'acqua, leggere e praticamente invisibili, garantiscono una protezione ad ampio spettro contro tutti i tipi di raggi nocivi. Con il **Fluido Quotidiano Super UV Vitamina C Anti-macchie SPF 50+** la pelle viene protetta dal sole ed evita la formazione di macchie scure grazie alla presenza della vitamina C. Invece il **Fluido Quotidiano Anti-Imperfezioni Super UV Niacinamide SPF 50+** è ideale per chi soffre di acne e imperfezioni e cerca un effetto correttivo e opacizzante. Con **Garnier Ambre Solaire** l'autunno può ancora aspettare qualche settimana!



DETOX: BUONE ABITUDINI POST VACANZA

Il rientro dalle vacanze è una grande occasione per scegliere nuovi obiettivi e buoni propositi, un po' come l'inizio di un nuovo anno. Dopo essere stati in vacanza, tornati ai ritmi regolari, c'è la possibilità di fare piccoli cambiamenti che possono incidere in modo importante sulla nostra salute.

Camminare: le lunghe passeggiate lungomare non possono restare solo un ricordo dell'estate. Anche in città troviamo almeno 30 minuti al giorno per muoverci, camminare o fare una corsa che aiuti il corpo a mantenersi attivo e forte. Anche a costo di parcheggiare la macchina più lontano.

Idratazione: salsedine e sole hanno sicuramente messo a dura prova l'elasticità della nostra pelle. Oltre ad idratare il corpo da dentro bevendo almeno 2 litri di acqua al giorno, possiamo dedicarci a qualche trattamento corpo come scrub, massaggi e creme nutrienti. Le cellule morte faranno spazio ad una nuova luminosità che ci farà vedere più raggianti.

Svago: tornare alla routine può creare una sensazione di pesantezza, ma sfruttando al meglio il tempo libero si può continuare ad assaporare il dolce far niente estivo. Parole crociate, letture leggere o due chiacchiere con chi amiamo può ribaltare una giornata no, trasformandola in un'opportunità.

Cerchiamo di trarre il meglio da ogni giornata e non importa se alcuni giorni ci fanno rimpiangere le vacanze appena terminate, l'importante è concedersi quotidianamente un motivo per sentirsi bene!

DROPPY®

TAPPETINO MULTIUSO **SUPER** ASSORBENTE

Tranquilli voi, felici loro !

con polimeri
ODOR CONTROL

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

Per addestrare il
cucciolo ad uno spazio proprio

Comodo per trasporto
animali in auto

Comodo come fondo
cuccia e trasportini



NUMERO VERDE
800 250 312

EUROFIL®

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



CURIAMO L'AMBIENTE, UN PASSO ALLA VOLTA

Il successo delle prime due tappe e l'attesa per i prossimi appuntamenti di settembre e ottobre in Campania e Sicilia

Le iniziative di pulizia delle aree protette promosse da **Acqua & Sapone** e **Federparchi** costituiscono l'occasione per comprendere come **"anche un piccolo gesto conta ed è importante"**. Le persone si incontrano, partecipano a dei briefing conoscitivi del territorio e ricevono l'attrezzatura e le indicazioni idonee su come procedere alle attività di cleaning.

Nelle giornate del **25 maggio al Parco Sud di Milano** e dell'**8 giugno al Parco Regionale Migliarino in Toscana** sono stati raccolti complessivamente oltre 200 kg di rifiuti con l'aiuto e la collaborazione dei volontari intervenuti alle giornate di clean-up. Oltre ai numerosi sacchi di rifiuti sono stati raccolti anche batterie auto, gabbie per volatili, biciclette, frammenti di insegne e materiali da spiaggia e altri rifiuti ingombranti affidati alle ditte comunali per il corretto smaltimento.

Le iniziative di raccolta di rifiuti nei parchi sono aperte a tutti ed hanno lo scopo di preservare l'ambiente, riducendo l'inquinamento visivo e migliorando la qualità del paesaggio e di proteggere la fauna e la flora, poiché la rimozione dei detriti contribuisce a proteggere gli habitat naturali. Accompagnate da iniziative di conoscenza del territorio e dei suoi ecosistemi, contribuiscono inoltre a creare comunità e a far scoprire la biodiversità che ci circonda e che spesso non vediamo.



VUOI SAPERNE DI PIÙ?



Inquadra il QR code dal tuo smartphone e scopri tutti i dettagli sul progetto Acqua & Sapone For Charity in collaborazione con Federparchi.

SEGUI IL CALENDARIO DELLE PROSSIME GIORNATE CLEAN-UP E PARTECIPA INSIEME A NOI!

28
SETTEMBRE

**Giornata Mondiale
Dei Fiumi**

Parco Regionale
Fiume Sele (SA)

19
OTTOBRE

**Giornata Mondiale
Dell'Educazione
Ambientale**

Saline di Trapani

ACQUA & SAPONE For Charity

Acqua & Sapone for Charity nasce nel 2021 e raccoglie nello stesso contenitore tutti i suoi progetti più cari, mantenendo una identità ben definita, con una mission progettata su obiettivi efficaci di utilità sociale e solidarietà alle categorie più fragili.



pulito dal
1870



TUTTO L'IGIENE
CHE LA TUA CASA
SI MERITA!



ROSA ENZO e figli s.r.l. Via Fabio Filzi, 46

46019 CICOGNARA (MN) • Italy • Tel. + 39 0375 88136

+ 39 349 6263501 • minerva@rosaenzo.net • www.rosaenzo.net

VIDAL

Accendi la tua Vidalità



Vidal è il bagnodoccia **100% made in Italy**, perfetto per tutta la famiglia. Le sue formulazioni, arricchite con il complesso idratante HydraDermal, avvolgono dolcemente la tua pelle regalandoti una sensazione di pura energia e vitalità.

Leocrema

Amati nella tua pelle

48h
IDRATAZIONE
INTENSA



Leocrema ha creato per te le Creme Corpo con formula che idrata fino a 48 ore. Perché tu possa stare bene nella tua pelle in ogni momento, ancora di più.



Nelle sale a *settembre*

LA REDAZIONE CONSIGLIA



Il film di Gianni Amelio, in concorso alla Mostra del Cinema di Venezia, racconta l'orrore della guerra di un secolo fa per guardare anche all'oggi. Protagonisti due dei migliori attori della loro generazione: Alessandro Borghi e Gabriel Montesì.

CAMPO DI BATTAGLIA

Regia: Gianni Amelio

Con: Alessandro Borghi, Gabriel Montesì, Federica Rosellini, Giovanni Scotti, Vince Vivencio, Alberto Cracco, Luca Lazzareschi, Maria Grazia Plos, Rita Bosello

Genere: Drammatico | Italia

Sul finire della Prima Guerra Mondiale, due ufficiali medici, amici d'infanzia, lavorano nello stesso ospedale militare, dove ogni giorno arrivano i feriti più gravi. Molti di loro però si sono procurati da soli le ferite, sono simulatori che farebbero di tutto per non tornare a combattere. Stefano, di famiglia altoborghese, con un padre che sogna per lui un avvenire in politica, è ossessionato da questi autolesionisti e, oltre che il medico, fa a suo modo lo sbirro. Giulio, più comprensivo e tollerante, non si trova a proprio agio alla vista del sangue, è più portato verso la ricerca. Anna, amica di entrambi, sconta il fatto di essere donna. A quei tempi, senza una famiglia influente alle spalle, era difficile arrivare a una laurea in medicina. Qualcosa di strano accade intanto tra i malati: molti si aggravano misteriosamente. Forse c'è qualcuno che provoca di proposito delle complicazioni alle loro ferite, perché i soldati vengano mandati a casa...

che sogna per lui un avvenire in politica, è ossessionato da questi autolesionisti e, oltre che il medico, fa a suo modo lo sbirro. Giulio, più comprensivo e tollerante, non si trova a proprio agio alla vista del sangue, è più portato verso la ricerca. Anna, amica di entrambi, sconta il fatto di essere donna. A quei tempi, senza una famiglia influente alle spalle, era difficile arrivare a una laurea in medicina. Qualcosa di strano accade intanto tra i malati: molti si aggravano misteriosamente. Forse c'è qualcuno che provoca di proposito delle complicazioni alle loro ferite, perché i soldati vengano mandati a casa...



FINCHÉ NOTTE NON CI SEPARI

Commedia | Italia

Si sono scambiati le fedi e giurato amore eterno solo poche ore fa e ora eccoli qui, Eleonora e Valerio, mano nella mano nell'albergo più lussuoso di Roma, pronti a godersi la luna di miele. Non sanno che invece di lì a poco verranno catapultati nella notte di una Roma affascinante e misteriosa, in cerca di qualcosa... e forse di loro stessi. La magica e misteriosa atmosfera delle strade e dei vicoli romani dopo l'imbrunire accompagna l'avventura dei due giovani sposi, divertiti ma anche piuttosto scombussoletti dagli eventi. Si divertono, si stupiscono e si interrogano sui compromessi dell'amore e del matrimonio. Una coppia che si prepara ad affrontare lo spericolato e ignoto viaggio della vita insieme.



COME FAR LITIGARE MAMMA E PAPÀ

Commedia | Italia

Ci sono bambini che sognano una famiglia perfetta, fatta di sorrisi, coccole e merende biologiche. Ma Gabriele, che ha tutto questo, non lo sopporta. Per lui, la felicità sta nell'avere genitori separati, come i suoi compagni di classe, che hanno doppi regali, doppie vacanze, doppia paghetta e videogiochi illimitati. Circondato dalle attenzioni costanti di mamma Miriam (Carolina Crescentini) e papà Stefano (Giampaolo Morelli), complici e innamorati più che mai, Gabriele si sente in trappola. Quando i suoi genitori gli rivelano il desiderio di trasferirsi fuori città, realizza che l'unica soluzione per evitare questo incubo è farli separare! Con l'aiuto della sua amica del cuore Rebecca, mette in atto un diabolico piano.



WOLFS – LUPI SOLITARI

Thriller, Azione, Commedia | Gran Bretagna, USA

Il film diretto da Jon Watts, segue la storia di due killer professionisti. Entrambi hanno una lunga esperienza all'interno della criminalità organizzata, ma sono abituati a lavorare in solitaria. Questa volta però sono costretti ad agire insieme. Gli assassini, a cui viene affidato lo stesso incarico, devono imparare faticosamente a collaborare. Clooney interpreta un "fixer", un risolutore professionista, assunto per coprire un crimine di alto livello. Quando entra in scena il secondo risolutore (Brad Pitt), la loro serata andrà fuori controllo in un modo inaspettato.



IL MAGICO MONDO DI HAROLD

Animazione, Family, Fantasy | USA

Il film racconta la storia di Harold (Zachary Levi), che grazie al suo pastello viola può disegnare e dare vita a qualsiasi cosa. Una volta cresciuto, Harold disegna se stesso fuori dalle pagine del libro in cui vive e si ritrova nel mondo reale. Qui capisce che può imparare molto dalla vita vera e che con il suo pastello può divertirsi ancora di più.

Quando il suo potere, però, finisce nelle mani sbagliate, Harold dovrà intraprendere una missione magica per salvare il suo mondo e quello reale.



**DAVVERO
DISCRETI
PROGETTATI
PER GLI UOMINI**



PRODOTTI PER INCONTINENZA URINARIA



MEN
MANTIENI IL CONTROLLO

È un Dispositivo Medico CE per incontinenza urinaria. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso.
Approvazione Ministeriale del 07/03/2023



Letture per *settembre*



LA COPPIA PERFETTA
di Elin Hilderbrand | Ed. Fanucci

L'estate è la stagione dei matrimoni a Nantucket: la vista di una sposa che corre lungo Main Street è comune come il sole che tramonta a Madaket Beach. Il matrimonio Otis-Winbury si annuncia come un evento da ricordare: i ricchi genitori dello sposo non hanno badato a spese per ospitare una cerimonia sontuosa nella loro tenuta. Ma quando un cadavere viene ritrovato nel porto di Nantucket poche ore prima del matrimonio, tutti i partecipanti diventano improvvisamente dei sospettati. Il capo della polizia, Ed Kapenash, interroga gli sposi, una famosa scrittrice di gialli e persino un membro della sua famiglia, e più indaga più porta alla luce segreti inconfessabili. Scopre così che ogni matrimonio è un campo minato e che nessuna coppia è perfetta.



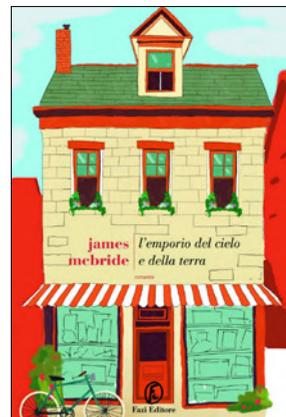
LE NOSTRE VERITÀ
di Kamala Harris
| Ed. La nave di Teseo

Figlia di immigrati, è cresciuta a Oakland (California), in un ambiente sensibile al tema della giustizia sociale; i suoi genitori – uno stimato economista giamaicano e una ricercatrice indiana in campo oncologico – si incontrarono manifestando per i diritti civili. Kamala stessa ha raccolto il senso di giustizia dei propri genitori: dopo gli studi in economia e scienze politiche, è diventata pubblico ministero e si è affermata come uno dei più innovativi promotori di cambiamenti nel sistema giudiziario americano. Nota per aver dato voce a chi non la ha, Kamala Harris ha sempre cercato risposte concrete ai problemi più spinosi della società contemporanea, che fossero lontani dalla retorica o da false alternative.



LE GOVERNANTI – È CASA VOSTRA MA LE REGOLE SONO LE LORO
di Alex Hay | Ed. Newton Compton

Londra, 1905. Quando Mrs King, governante di un'illustre dimora di Mayfair, viene licenziata dopo anni di servizio, raduna un'improbabile squadra di donne, unite da un comune desiderio di rivincita. Una regina del mercato nero pronta a sistemare i suoi conti. Un'attrice affamata di successo. Una sarta che sogna una vita migliore. E la governante che ha lavorato in quella casa prima di Mrs King e che ne ha custodito i segreti più oscuri. Con un piano tanto rischioso quanto geniale, Mrs King riunisce queste donne nella notte speciale in cui si sta tenendo il party più esclusivo dell'anno, per tentare il colpo più spettacolare che si sia mai visto...



L'EMPORIO DEL CIELO E DELLA TERRA
di James McBride | Ed. Fazi

Anni Trenta. Siamo nel quartiere di Chicken Hill a Pottstown, Pennsylvania, abitato principalmente da persone di colore e immigrati ebrei, tra cui i coniugi Moshe e Chona. Lui è proprietario di un club, lei gestisce un minimarket. La coppia è profondamente legata alla comunità del quartiere, che aiuta sempre come può. In particolare, i due decidono di aiutare Nate e Addie, che hanno accolto il nipote Dodo dopo la morte della madre. Dodo è un bambino di dodici anni rimasto sordo in seguito a un incidente domestico, e dopo la morte di sua madre è arrivata una lettera: verrà prelevato dallo Stato per essere mandato in un istituto speciale per ragazzi con problemi. Moshe e Chona decidono di nascondere in casa loro.

LA REDAZIONE CONSIGLIA



L'autore racconta un mondo in cui le persone e le cose più semplici racchiudono saggezze, sollevando la pellicola dal quotidiano per svelarne l'incanto.

relazioni, a eccezione dell'esuberante amica Giuditta, la sua vita cambia completamente quando conosce Luvio, il nuovo operaio dell'officina meccanica del padre. In un attimo, Liberata si sente proiettata dentro uno dei suoi fotoromanzi, come l'eroina d'una storia d'amore impossibile. Ma gli amori reali possono aspirare alla perfezione delle storie raccontate? E può l'invisibile essere sostituito dalla realtà del mondo? In anni di profondo cambiamento, segnati dalla violenza nelle piazze e dalla strategia del terrore ma anche dalle conquiste con cui le donne si fanno più autonome e consapevoli del proprio ruolo, anche Liberata vivrà, tra una misteriosa voce radiofonica e uno strano collezionista di cimeli religiosi, una sorta di metamorfosi, come uno di quegli insetti che il padre colleziona e che insegnano, sempre e comunque, come per divenire adulti si debba sacrificare e perdere una parte di sé.

LIBERATA

di Domenico Dara | Ed. Feltrinelli

Liberata Macri ha un modo tutto suo di vivere. Dattilografa di professione, crede a quello che non si vede, convinta che sia l'invisibile la vera misura del mondo. L'unico contatto col quotidiano sono i fotoromanzi che colleziona e custodisce con cura, soprattutto se ritraggono Franco Gasparri, l'attore che ama in segreto. Incline alla solitudine e distaccata dalle

LISTERINE®

RIDUCE LA PLACCA

5X VOLTE

DI PIÙ

RISPETTO AL SOLO SPAZZOLINO E FILO INTERDENTALE*

Spazzolino  Filo  Collutorio 

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



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



LA MINI TAGLIA DA 95ML

DA PORTARE SEMPRE CON TE

Estratto di regolamento: dal 1° settembre e fino al 21 settembre 2024, in tutti i punti vendita aderenti all'iniziativa presso i quali sarà esposto il materiale per la comunicazione della presente promozione, se acquisti una confezione della linea LISTERINE (escluso Total Care formato 95ml), riceverai subito in omaggio un prodotto Listerine Total Care formato 95ml. Montepremi € 112.698,00 euro (iva inclusa). Il regolamento completo può essere consultato scrivendo a: FMA Roma srl viale della Grande Muraglia, 284 - 00144 Roma.



Ariete

dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. Le Stelle consigliano di avere pazienza con il partner. Ricorda: un pizzico di tenerezza non guasta mai.

Single. Incontri folli ed eccitanti, ma studia bene le persone che ti trovi davanti.

BELLEZZA: Si consiglia una maschera super idratante per il viso: la tua pelle ha bisogno di essere dissetata e nutrita a fondo dopo un bagno di sole. Fit dress in bianco e blu e un make up ben marcato che renda ancora più magnetico il tuo sguardo.

BENESSERE: Punta su una routine depurativa che alleggerisca sia il corpo dalle tossine, che la mente dallo stress.



Toro

dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. Adesso che siete tornati alla vita quotidiana dopo le vacanze estive già ti senti annoiata dalla routine.

Single. Venere, il tuo pianeta guida, si trova nel Cancro e ciò ti porta dolcezza, sensibilità, ma anche sicurezza: chissà che non troverai l'anima gemella...

BELLEZZA: Regalati un massaggio con una crema corpo profumata. Punta su un make up dai colori ambrati. L'outfit perfetto per te è composto da gilet e pantaloni a righe.

BENESSERE: Doloretti sparsi, mal di testa frequente... se prendi spesso degli antidolorifici parlane con il tuo medico.



Gemelli

dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. Il mese è diviso a metà, nella prima parte respirerai un clima poco armonioso, poi tutto procederà a gonfie vele.

Single. Non avere paura, buttati nella mischia e poi si vedrà.

BELLEZZA: Per mantenere la tua adorata tintarella utilizza pure un buon autoabbronzante. Porta la tua chioma ben voluminosa, accolta con ciuffetti qua e là. Quanto all'outfit, punta su una bella tuta intera fantasia con una cintura gioiello.

BENESSERE: Tra poco inizia l'autunno, è il periodo migliore per fare un check-up completo, poi puoi stare tranquilla.



Cancro

dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Gli impegni quotidiani ti distraggono e ti aiutano a sopportare questo periodo un pochino noioso con il tuo partner.

Single. Hai preso un abbaglio: terminata la mondanità estiva è finita anche l'avventura.

BELLEZZA: Ridisegna le sopracciglia per esaltare il tuo sguardo intenso. Punta su un outfit comodo e sensuale come un tubino abbinato a delle sneaker. Trucco da star con ombretti coloratissimi e un lipgloss rimpolpante.

BENESSERE: Lo stomaco reclama maggiori attenzioni. Adotta un'alimentazione sana.



Leone

dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Il partner ti fa sentire una principessa, proprio come piace a te. Goditi questo periodo magico.

Single. Hai bisogno di solitudine e di tranquillità, asseconda il tuo istinto e non ti sforzare di socializzare: le conquiste arriveranno da sole.

BELLEZZA: Concediti uno scrub per mantenere l'abbronzatura e ottenere una pelle più liscia. Scegli un outfit easy e soprattutto comodo: gonna corta in jeans e camicetta annodata in vita.

BENESSERE: Devi correggere la postura, hai diversi dolori alla schiena e alle spalle: è ora di rivolgerti al medico.



Vergine

dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. Qualche momento di incertezza, ma nulla di serio: ti basta essere presente per il partner e il gioco è fatto.

Single. Le infuocate avventure estive, ora che le vacanze sono finite, si stanno raffreddando.

BELLEZZA: Ricomincia a curare il tuo aspetto a partire dai trattamenti anticellulite. Punta su un make up sui toni dell'azzurro o del verde elettrico e tieni sempre le sopracciglia ben disegnate. Indossa un tubino lungo e sei al top.

BENESSERE: La forma fisica è buona, ma hai bisogno di scaricarti: lo sport è un'ottima valvola di sfogo.



Bilancia

dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. C'è una certa insoddisfazione, hai qualche dubbio sulla lealtà del partner, ma fai le tue verifiche prima di lanciare accuse.

Single. Farai incontri che si riveleranno preziosi, ma non scintillanti come speravi.

BELLEZZA: I tuoi capelli hanno bisogno di una maschera ristrutturante. Scegli un make up sobrio e leggero, senza farti mancare un rossetto lucido. L'outfit ideale in questo periodo è un completo con pantaloni larghi e un gilet lungo morbido.

BENESSERE: Hai bisogno di neutralizzare lo stress, tieniti lontana dalle abitudini nocive.



Scorpione

dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. Un po' di turbolenze, specialmente nei legami di lunga data: può succedere di tutto, anche un addio, che però è destinato a portarti serenità.

Single. Sei irrequieta per via di un'attrazione rivelatasi fatale.

BELLEZZA: Dedicati a manicure e pedicure per cambiare i colori troppo estivi e puntare su qualcosa di più sobrio. Scegli un nuovo make up e cambia il taglio di capelli. Ti piacciono gli abiti sartoriali con i colli lavorati.

BENESSERE: Avverti un po' di gonfiore addominale, i motivi possono essere tanti: il cibo, l'età... rivolgerti a un nutrizionista si rivelerà utile.



Sagittario

dal 23/11 al 22/12

AMORE: In coppia. Periodo intenso e di grande trasformazione. Riflettere è stato utile: lavorando sui vostri reciproci difetti avete ritrovato l'armonia di un tempo.

Single. Forse sei ancora scottata da una rottura, ma non ti angustiare, era la cosa giusta.

BELLEZZA: Fai un bagno con del sale grosso per drenare le gambe se le senti appesantite. Osa con un make up noir e un rosso scuro per le labbra. Ti senti libera e bella con un abito lungo a fiori.

BENESSERE: Giove è il tuo pianeta dominante, è vero che porta prosperità e abbondanza, ma occhio all'ago della bilancia!



Capricorno

dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. Tu e la tua metà siete sincronizzati e perfettamente in armonia nell'organizzare e risolvere i problemi in famiglia, con i figli vi dividete equamente i compiti.

Single. Ti servono persone dolci e tenere, non chi ti gira intorno e poi scappa!

BELLEZZA: Concediti trattamenti per il viso rimpolpanti o rigeneranti. Quanto al make up, ti donano i colori della terra. Indossa un completo con pantaloni palazzo e ai piedi delle polacchine.

BENESSERE: Potresti avvertire un po' di irritazione al colon, adotta un'alimentazione idonea.



Acquario

dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. È un periodo in cui devi tirare i remi in barca: meglio non stuzzicare né provocare il partner.

Single. Non lasciarti tentare dall'idea di instaurare una relazione con una persona conosciuta in vacanza: è stata solo un'avventura.

BELLEZZA: Concediti trattamenti per rivitalizzare la pelle. Scegli un make up nelle sfumature dell'oro, mettendo gli zigomi in risalto con l'illuminante. Il dress code per settembre è total black.

BENESSERE: Ansia, nervosismo, insonnia: se non riesci a risolvere, sarà meglio rivolgerti a un medico specialista.



Pesci

dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. La Luna ti regala una nuova prospettiva che ti farà smettere di dubitare: il partner è legato a te dall'amore vero, cosa vuoi di più?

Single. Hai incontrato una persona che ti attrae molto, ma questo non significa che hai trovato l'amore.

BELLEZZA: Regalati trattamenti specifici per rimodellare il corpo. Usa il rosa pastello per il make up di occhi e labbra. Indossa i tuoi adorati leggings e abbinali a una giacca nera e oro e a sandali gioiello: sarai sensuallissima.

BENESSERE: Sei in forma, ma la pelle potrebbe darti qualche noia. Niente di grave, passerà.



LIU·JO LOVERS

THE FRAGRANCES FOR HIM AND HER



Cruelty Free
INTERNATIONAL

RIMMEL
LONDON

NUOVO

WONDER'BOND

MASCARA CON SIERO RIPARATORE



SCOVOLINO
DI PRECISIONE
PER CATTURARE
E SOLLEVARE TUTTE
LE CIGLIA



+350% DI VOLUME