



# ACQUA & SAPONE®



PAOLA  
EGONU  
e NICOLAS  
VAPORIDIS

LA RINASCITA  
DOPO LA CADUTA

Scopri il Tour della  
**Prevenzione** con

ACQUA & SAPONE  
for *Charity*

**Design**  
STANZA IN AFFITTO?  
ARREDALA COSÌ!

**Halloween**  
I TRUCCHI PIÙ TRENDY  
PER TE E I TUOI BIMBI

# E ORA... PRENDITI CURA DI TE!

**Moda**  
VESTITI A STRATI  
MA... MANTIENI  
LO STILE!

**Psiche**  
AFFRONTA LE  
INCERTEZZE CON LO  
SPIRITO GIUSTO

**Star bene**  
I RIMEDI NATURALI  
PER COMBATTERE  
L'INFLUENZA

**deBBY**  
girls know why

## **ON THE GO** EYESHADOW PALETTE

**LASCIATI TENTARE!**  
6 OMBRETTI AD ALTA SFUMABILITÀ  
IN UN PRATICO FORMATO  
DA PORTARE SEMPRE CON TE

*Be smart,  
make-up on-the-go!*





# deBBY

girls know why

## perfectGIFT COLLECTION

SCEGLI  
LA COMBINAZIONE PREFERITA  
DI **MASCARA** E **MATITA**  
PER UNO SGUARDO  
SEMPRE INTENSO

*Double kit, Double hit!*



# IN QUESTO NUMERO...

## 06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

## 10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Eleonora Ivone  
**pag. 14** – Il prodotto del mese: lo scrub per le labbra  
**pag. 16** – Make up: look da brividi per Halloween!  
**pag. 20** – Acconciature di tendenza per l'autunno

## 24 | IL PROPOSITO DEL MESE

Impara a coltivare la resilienza emotiva

## 28 | STAR MESE

Paola Egonu, talento e personalità  
**pag. 34** – Nicolas Vaporidis, il coraggio di reinventarsi

## 38 | MODA AUTUNNO

Vestiti a strati, ma sempre con stile  
**pag. 42** – Un outfit per ogni professione  
**pag. 44** – Il minimal chic è elegante!

## 54 | SPORT & BENESSERE

Sei team tennis o team padel?  
**pag. 58** – Funghi della pelle, riconosciili per prevenirli e combatterli  
**pag. 60** – Contrasta i malanni di stagione con l'aiuto della natura  
**pag. 64** – Le cimici, ospiti indesiderate: ecco come "sfrattarle" da casa tua!

## 70 | DESIGN

Vivi in una stanza? Arredala così!

## 74 | CUCINA

Un menù completo a base di pistacchi

## 80 | VITA DA MAMMA

Grazie al riciclo puoi realizzare una maschera per i tuoi bambini

## 84 | AMICI A 4 ZAMPE

Le tartarughe si preparano al letargo, scopri come aiutarle

## 88 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

## 92 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

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

## 94 | RUBRICHE

**pag. 94** – Le novità nelle sale  
**pag. 96** – Le ultime uscite in libreria  
**pag. 98** – I consigli delle Stelle



Star mese

28

*Paola Egonu*

34



Star mese

*Nicolas Vaporidis*



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

#EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE  
SILVIA SANTORI  
[silvia.santori@edizioniempire.it](mailto:silvia.santori@edizioniempire.it)

GRAFICA: MAURO CASSANDRA

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

FOTO E ILLUSTRAZIONI:  
Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU:  
[facebook.com/evasalute](https://facebook.com/evasalute)

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

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

SEDE LEGALE  
Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano  
Numero 4709/2021

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

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL  
Tel. 02.26952179



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



Carta certificata PEFC mix credit

**ATTENZIONE:**

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

**QUASAR**  
Efficacia Professionale



**Vert**  
Efficacia & Rispetto

GLI ESPERTI DEL PULITO

TI PREMIANO



Acquista **3 prodotti a scelta tra Chanteclair, Vert e Quasar**, di cui almeno 1 Ammorbidente o 1 Profuma Biancheria della linea I Concentrati\*



Partecipa su [www.premiaticonilmondodelpulito.it](http://www.premiaticonilmondodelpulito.it)



Conserva **lo scontrino**



Oppure invia un Whatsapp\* al numero 342.5564348

**TI RIMBORSIAMO**

**L'IMPORTO SPESO\*\***

**FINO AD UN MASSIMO DI 5€**

Cashback "GLI ESPERTI DEL PULITO TI PREMIANO" valido dal 03/09/2024 al 02/12/2024 nei punti vendita riconoscibili attraverso lo spazio pubblicitario all'interno del volantino dell'insegna o nel punto vendita. Conserva il documento d'acquisto (unico) e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto completando la procedura su [www.premiaticonilmondodelpulito.it](http://www.premiaticonilmondodelpulito.it), alla sezione dedicata, o tramite messaggio WhatsApp al 342.5564348. \*Per prodotti coinvolti, info e messaggio WhatsApp leggi i Termini e Condizioni su [www.premiaticonilmondodelpulito.it](http://www.premiaticonilmondodelpulito.it). \*\*I formati speciali (bipacchi, tripacchi, abbinati) valgono come singolo prodotto. \*\*Importo max rimborsabile: 5,00€. Puoi chiedere un solo rimborso per tutto il periodo.



# GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



## A MILANO "UN UOMO CHIAMATO BOB DYLAN"

Il 13 ottobre alle ore 18:00, la Triennale Milano Teatro ospiterà *Un uomo chiamato Bob Dylan*, spettacolo che esplora la vita e le opere del leggendario cantautore americano. Sul palco, Ezio Guaitamacchi, con Davide Van De Sfroos, Andrea Miró e Brunella Boschetti, racconterà Bob Dylan attraverso storie, suoni e visioni. Tra aneddoti e brani iconici, il pubblico sarà trasportato nel mondo di uno dei più grandi poeti della musica moderna.

## A Peschiera del Garda (VR) YOGA DELLA RISATA

Dall'11 al 13 ottobre, il Parc Hotel di Peschiera del Garda (VR) ospiterà il Congresso Italiano di Yoga della Risata, un evento imperdibile per chi desidera sperimentare il benessere attraverso il sorriso. Dopo 5 anni, torna l'appuntamento con oltre 30 talk e 10 workshop, guidati da esperti nazionali e internazionali. Tra gli ospiti d'eccezione, il dottor Madan Kataria, fondatore della pratica, e sua moglie Madhuri. Promosso dalla Master Trainer Lara Lucaccioni, il congresso è un'occasione unica di formazione e condivisione aperta a tutti.



*The Square / Rutan. Ph. Patrik Svedberg*

film *The Square*, vincitore della Palma d'Oro a Cannes nel 2017. L'opera, ispiratrice del film, è stata già esposta in diverse città scandinave, e l'arrivo a Torino segna un evento significativo per riflettere su temi attuali come la società e il ruolo del cinema.

## THE SQUARE / RUTAN

L'installazione a Torino

Fino al 14 ottobre, il Museo Nazionale del Cinema di Torino ospiterà *The Square / Rutan*, un'installazione artistica ideata dal regista svedese Ruben Östlund. Per la prima volta esposta fuori dalla Scandinavia, l'opera sarà visibile al piano di accoglienza della Mole Antonelliana con ingresso libero. *The Square / Rutan* è un quadrato di 3x3 metri tracciato da un led luminoso, che rappresenta uno spazio vuoto, pronto a essere riempito e regolato da principi di uguaglianza e rispetto reciproco. L'idea dell'installazione è nata nel 2015, prima delle riprese del



## NEXT GENERATION FEST

Al Teatro del Maggio di Firenze

Il 12 ottobre torna il *Next Generation Fest*, l'evento della Generazione Z, per la sua terza edizione al Teatro del Maggio di Firenze. L'evento celebra i 35 anni dalla caduta del Muro di Berlino, un momento storico in cui i giovani scrissero il futuro dell'Europa. L'edizione di quest'anno vedrà una ricca agenda di talk, speech ispirazionali e performance live, con ospiti come Martina Strazzer, Umberto Galimberti, Gianluca Gazzoli e Iginio Massari. Tra i conduttori, spiccano i nomi di Gabriele Vagnato, Veronica Maffei e Vittorio Pettinato. Non mancheranno le aree tematiche come Ngf Expo, per conoscere le opportunità di studio e lavoro, e Ngf Job, dove i giovani potranno partecipare a veri e propri colloqui di lavoro.



## AL VIA LA STAGIONE DI PROSA A SIENA

Si parte con "Aladin - Il Musical"

La stagione del Teatro dei Rinnovati di Siena prende il via il 25 ottobre con un'anteprima nazionale assoluta: *Aladin - Il Musical* di Stefano D'Orazio. Ispirato al celebre racconto di Aladino e la lampada meravigliosa tratto da *Le mille e una notte*, il musical vedrà protagonista Max Laudadio. Il 29 ottobre, poi, il Teatro dei Rinnovati ospiterà un evento speciale con *Sipario Blu*, con cui la città intende celebrare uno dei più grandi attori viventi, Glauco Mauri. L'attore porterà in scena il *De Profundis* di Oscar Wilde, in una versione teatrale curata da lui stesso con musiche di Vanja Sturno. Lo spettacolo ripercorre la tragica vicenda di Wilde, raccontando il suo doloroso incarceramento per accuse di omosessualità attraverso una lunga lettera indirizzata al suo giovane amico Alfred Douglas.

**Pavimenti Super Lucidi e Senza Aloni - GARANTITI 3 ANNI**

**5**  
SuperFive

**WhiteMop**



**Risciacqua**



**Cattura & Cancella  
LO SPORCO**



**WhiteSpray**

**ADDIO SECCHIO!**



**in OMAGGIO**  
**5 MESI DI PULITO**  
**DISKETT STRIPES**  
**DETERGENTE PAVIMENTI**





### "Ciao America" DARGEN D'AMICO IN TOUR

Dargen D'Amico è tornato in tournée con il suo nuovo progetto discografico *Ciao America* (Island Records). Il tour, che segna il debutto dell'artista nei grandi teatri, è partito il 30 settembre all'Auditorium Parco della Musica di Roma, proseguendo il 1° ottobre al Teatro degli Arcimboldi di Milano. Prossimi appuntamenti: il 9 ottobre al Teatro Dehon di Bologna e l'11 del mese al Teatro Bolivar di Napoli. Il nuovo lavoro di D'Amico offre uno spaccato del mondo odierno, ricco di riflessioni ironiche e attuali. Sul palco, sarà accompagnato dai suoi collaboratori fidati Gianluigi Fazio, Edwyn Roberts, Tommaso Ruggeri e Diego Maggi. Biglietti disponibili su [www.ponderosa.it](http://www.ponderosa.it).

### "Genesis Greats - Lamb Highlights & Solo" STEVE HACKETT

Dopo i successi dei World Tour 2022 e 2023, il leggendario chitarrista dei Genesis Steve Hackett torna con lo spettacolo *Genesis Greats - Lamb Highlights & Solo*. Il tour celebra il 50° anniversario di *The Lamb Lies Down On Broadway*, di cui verranno riproposti alcuni brani. Lo show toccherà l'Italia con cinque live, partendo da Roma il 31 ottobre all'Auditorium Parco della Musica per proseguire l'1 novembre a Bologna (Teatro EuropAuditorium), il 2 novembre a Padova (Gran Teatro Geox), il 4 novembre a Milano (Teatro dal Verme) e il 5 novembre a Torino (Teatro Colosseo).

## QUATTROZAMPEINFIERA

Milano, Parco Esposizioni Novegro

Sabato 5 e domenica 6 ottobre, al Parco Esposizioni Novegro di Milano, si terrà *Quattrozampeinfiera*, l'evento pet-friendly più atteso in Italia. Due giornate dedicate agli amanti degli animali e ai loro fedeli amici a quattro zampe, ricche di attività divertenti e coinvolgenti. Gli spazi ospiteranno discipline sportive come il canicross, il dog scooter e il bike joring. Non mancheranno, però, eventi più rilassanti come mobility dog e corsi per cuccioli. Nell'area espositiva, saranno presenti anche novità per la cura e il comfort degli animali, con brand di tendenza e accessori all'avanguardia. Dopo Milano, la tappa successiva si svolgerà a Torino, il 9 e 10 novembre.



### "TEATRO. AUTORI, ATTORI E PUBBLICO NELL'ANTICA ROMA"

Roma, Museo dell'Ara Pacis

C'è tempo ancora fino al 3 novembre per visitare la mostra *Teatro. Autori, attori e pubblico nell'Antica Roma*, al Museo dell'Ara Pacis. L'esposizione esplora il mondo teatrale dell'antica Roma, raccontando la vita degli attori e i meccanismi di produzione degli spettacoli. Attraverso oltre 240 opere, installazioni multimediali e ricostruzioni, i visitatori potranno immergersi nei palcoscenici e nei camerini degli antichi teatri. Il percorso, suddiviso in sette sezioni, va dalle origini del teatro romano fino alla sua eredità moderna.



– *The Immersive Experience* arriva a Napoli dall'11 ottobre 2024 al 4 maggio 2025 presso l'Arena Flegrea indoor, alla Mostra d'Oltremare. Banksy, enigmatico artista nato a Bristol, è famoso per la sua critica ironica ai temi politici e sociali. La mostra offre un viaggio stimolante nel suo universo, trasformando l'Arena Flegrea in uno spazio magico.

### JAZZMI

A Milano dal 17 ottobre



La nona edizione di JAZZMI trasforma Milano nel cuore pulsante del jazz dal 17 ottobre al 13 novembre. Questo festival di quattro settimane offrirà una vibrante esplorazione della musica jazz attraverso oltre

cento concerti, eventi speciali, film, documentari, mostre, e incontri. Tra gli artisti presenti ci sono Kamasi Washington, Pat Metheny, Bill Frisell, Sean Kuti & Egypt 80, e Talib Kweli. La manifestazione promette di coprire un ampio spettro musicale, dal classico al contemporaneo, con esibizioni in teatri, club e spazi alternativi di Milano. Il festival include anche il contest Jam The Future per band under 35 e il nuovo concorso JazzDesignJazz per giovani solisti. Info su [www.jazzmi.it](http://www.jazzmi.it).

## "THE WORLD OF BANKSY. THE IMMERSIVE EXPERIENCE"

La mostra a Napoli dall'11 ottobre

Dopo il successo in città come Barcellona, Milano, Parigi, Praga, Bruxelles, Lisbona, Budapest, Cracovia e Dubai, con oltre 2 milioni di visitatori, la mostra *The World of Banksy*



Cruelty Free  
INTERNATIONAL

RIMMEL  
LONDON



FORMULA IN

POLVERE IBRIDA



**NUOVO** FONDOTINA COMPATTO LASTING FINISH

FINISH OPACO - ALTA COPRENZA MODULABILE

# Eleonora IVONE

Si prende cura del suo corpo e della sua anima l'attrice e regista romana, che ha fatto della semplicità il suo mantra. Per questo brilla di uno splendore autentico e senza orpelli

**S**

ul palco insieme a Francesco Pannofino nella commedia scritta e diretta da Angelo Longoni, *Chi è io?*, Eleonora Ivone colpisce con la sua naturale eleganza e un fascino irresistibile. L'attrice e regista romana, classe 1969, è l'esempio perfetto di come la vera bellezza parta da dentro: con la sua semplicità e pochi

beauty secret che le ha trasmesso la sua mamma, Eleonora appare splendida... e noi ne abbiamo approfittato per rubarle la ricetta per essere sempre bellissima.



**Ex modella**, Eleonora Ivone (55) ha sfilato per varie case di moda prima di intraprendere la carriera di attrice.

**L'immagine è sicuramente un elemento importante nel tuo lavoro. Come credi che questo influenzi la percezione di se stessi?**

L'aspetto esteriore ha la sua importanza nel lavoro, ma anche nella vita. Quando stai bene con te stessa, questo si riflette nell'immagine che vuoi dare e l'esteriorità, ciò che gli altri vedono di te, dovrebbe corrispondere all'interiorità della tua persona.

**Tu stai bene con te stessa?**

Abbastanza! La natura, grazie ai miei genitori, mi ha donato un'esteriorità per cui devo essere grata. Mi hanno insegnato ad avere rispetto per questo dono: curo il mio corpo, ma prima di tutto mi prendo cura della mia anima.



**Qualche tempo fa hai ricevuto il Premio Anna Magnani. Lei diceva: «Lasciatemi le mie rughe, ci ho messo una vita a farmele». Tu che rapporto ha con il tempo che passa?**

In realtà, quando si superano i trenta, i quaranta, i cinquanta, il rapporto con le rughe cambia. Sono un segno della fortuna di essere ancora al mondo. Da un lato ti ricordi chi eri e ringrazi la vita per esserci, dall'altro puoi constatare la presenza di nuovi segni sul viso. Ma, tutto sommato, sono solo la traccia del tempo che trascorriamo su questa terra.

# NIVEA

**INNOVAZIONE**

**CLINICAMENTE PROVATO**

## POTENZIA L'EFFICACIA ANTI-RUGHE

RISULTATI VISIBILI DOPO  
2 SETTIMANE\*

**GLYCOSTOP™  
& Q10 PURO.**  
Previene & riduce  
le rughe profonde

**4X PIÙ  
EFFICACE\*\***



\*Misura strumentale del volume delle rughe; 24 donne, 2023.

\*\*L'utilizzo combinato con NIVEA Q10 Crema Giorno SPF15 porta a 4 tipologie di miglioramenti della pelle misurati scientificamente: rimozione delle cellule della pelle, idratazione, idratazione profonda, disponibilità di Q10 negli strati più superficiali della pelle.

## POTERE ANTI-RUGHE Q10 FORMULA MIGLIORATA



**Sei sempre impeccabile. Quanto tempo dedichi alla cura di te stessa ogni giorno?**

Il tempo che dedico alla bellezza si concentra nella routine del mattino e in quella della sera. Seguo i consigli che mi ha dato mia madre: mai andare a letto truccata, prima di dormire applicare sempre latte detergente, tonico e crema idratante. Con l'età cambiano i prodotti e ora ho bisogno di maggiore idratazione e nutrimento. Al mattino faccio una buona detersione e applico la crema idratante e la protezione solare.

**Quali sono i prodotti beauty di cui non potresti mai fare a meno? Ci sono prodotti specifici che ami?**

Uso sempre un siero anti-age che metto prima della crema e prediligo i prodotti ricchi di sostanza. Già dopo i 40 anni, bisogna puntare sul nutrimento.

**Hai un look naturale, ma sofisticato. Qual è il segreto per ottenere questo equilibrio perfetto?**

Non c'è una bacchetta magica. Io sono così, non cerco l'equilibrio. La semplicità è un valore a cui do molta importanza, e credo che valorizzarla sia la chiave.

**C'è un elemento particolare del tuo make up che, secondo te, ti rende riconoscibile?**

Mia madre mi diceva che basta mettere un po' di rimmel e un rossetto rosso o fucsia: io seguo il suo consiglio. Per lavoro curo tutto un po' di più, ma nella vita di tutti i giorni valorizzo soprattutto questi due elementi, gli occhi e la bocca.

**QUALI OMBRETTI PREFERISCI?**

«USO PRINCIPALMENTE QUELLI OPACHI, MA PER LE SERATE IMPORTANTI SCELGO QUELLI SHIMMER O BRILLANTI».

**Quindi ti piace anche sperimentare con look più audaci?**

«Sì, quando lavoro mi piace truccarmi di più: di solito mi affido alle mani esperte dei make up artist. Nella vita di tutti i giorni, invece, preferisco un make up naturale e mi trucco da sola».



Dall'amore con l'autore e regista Angelo Longoni (a destra con lei nella foto) sono nate tre figlie: Margherita, Stella e Beatrice.

I prodotti must-have di **ELEANORA IVONE**

1. LATTE DETERGENTE
2. TONICO
3. SIERO ANTI-AGE
4. CREMA IDRATANTE
5. PROTEZIONE SOLARE



**Ci sono trattamenti corpo che consideri indispensabili?**

Faccio sempre sport tre volte a settimana e utilizzo creme per il corpo idratanti e nutrienti.

**Per i capelli, cosa fai?**

Sono un disastro! Sono stata fortunata perché Madre Natura mi ha dato una chioma meravigliosa. Io, però, mi limito a usare shampoo, balsamo e ogni tanto una crema nutriente. A questa età, inoltre, devo anche fare la tinta! Ho provato di tutto, ma la colorazione chimica è la mia soluzione.

**Hai dei trucchi di bellezza "last minute" per quando hai bisogno di apparire al meglio in poco tempo?**

La coda di cavallo e il rossetto: rosso d'estate, fucsia d'inverno. Queste nuance mi piacciono molto.

**Segui l'armocromia?**

No, ma da ragazza ho imparato a capire quali colori mi stanno bene. L'armocromia è un modo interessante per co-

noscersi meglio, ma credo che si possa imparare a gestirsi anche da sole.

**SE POTESSI DARE UN UNICO CONSIGLIO DI BELLEZZA A CHI TI SEGUE, QUALE SAREBBE?**

«SIATE SEMPRE VOI STESS!».

**Hai tre figlie femmine: vi scambiate suggerimenti?**

Sì, loro mi danno tanti consigli, ma quando si tratta di testare nuovi prodotti, sono io che spesso propongo loro le novità!

# *Quality Brand* *Sensitive*



## LuXury

Le nuove Veline 4 veli di Sensitive.  
Scegli la resistenza e la soave morbidezza  
nel colore che più rispecchia la tua personalità.



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

NUOVA FORMULA  
RESISTE AL LAVAGGIO  
IN LAVATRICE \*  
NON SI SBRICOLA

# Per una bocca da baciare, punta sullo scrub!

Alleato insostituibile nella tua beauty routine, ti aiuta a mantenere le labbra fresche, giovani e irresistibili

**È** giunto il momento di svelare il segreto di bellezza di settembre: lo scrub labbra! Se ancora non hai aggiunto questo piccolo gioiello alla tua routine, preparati a scoprire un alleato insostituibile per una bocca morbida, liscia e pronta a incantare.

## ESFOLIANTE DELICATO

Partiamo dalle basi: lo scrub labbra è un trattamento esfoliante delicato. Contiene, infatti, piccoli granuli che **rimuovono le cellule morte dalla superficie della pelle**, contribuendo a renderla più liscia e morbida, ma anche più fresca e luminosa. Le particelle esfolianti possono essere di diverse origini e tipologie.

Possono essere naturali, come lo zucchero, che è delicato e si dissolve facilmente; il sale, meno comune negli scrub labbra rispetto a quelli per il corpo, ma comunque efficace; semi di frutta macinati, come quelli di albicocca; bicarbonato di sodio, per un'esfoliazione delicata e sicura.

Esistono poi gli esfolianti sintetici: microgranuli di polimeri, anche se meno comuni per gli scrub labbra; sfere di silice o cellulosa, che sono più compatibili e offrono un'esfoliazione efficace senza danni per l'ambiente. Queste particelle sono solitamente mescolate a una base idratante, come oli o burri naturali, che **contribuiscono a nutrire le labbra** durante il processo di esfoliazione. L'efficacia e la delicatezza dello scrub dipendono molto dal tipo e dalla dimensione delle particelle, così come dalla frequenza con cui viene utilizzato.

## UN ASPETTO PIÙ SANO

Hai mai notato come le labbra tendano a screpolarsi, soprattutto con i cambi di stagione? Ebbene, lo scrub labbra è il rimedio perfetto per prevenire e trattare queste problematiche. Non solo aiuta a mantenere la bocca morbida e levigata, ma migliora anche l'applicazione del rossetto, evitando quell'effetto a chiazze che, **ammettilo, anche tu odii!**

Ma non finisce qui: esfoliare le labbra regolarmente **può anche stimolare la circolazione sanguigna**, donando loro un aspetto più pieno e sano. Insomma, è come regalare un piccolo lifting al tuo sorriso... e chi non lo vorrebbe? Come se non bastasse, lo scrub favorisce il rinnovamento cellulare donando alla bocca un colorito salutare, idrata e nutre i tessuti danneggiati e, per questo, aiuta persino a lenire le piccole ferite e le zone irritate.

## A OGNUNA IL SUO

Non esiste una formula magica che vada bene per tutte: ogni sorriso ha le sue esigenze e il tuo scrub ideale dipende dal tipo di epidermide e dagli ingredienti giusti per te. Se hai la pel-



**Ada Chieffallo,**  
estetista professionista.

## Come si usa?

Utilizzare lo scrub labbra è semplicissimo e richiede solo pochi minuti. Ecco i passaggi per un trattamento da vera beauty queen:

- Prima di applicarlo bisogna **detergere il viso** con un prodotto adatto al proprio tipo di pelle.
- Applica una piccola quantità di scrub **sulle labbra asciutte**.
- Massaggia delicatamente con movimenti circolari per **circa uno o due minuti**.
- Risciacqua con acqua tiepida e tampona le labbra **con un asciugamano morbido**.
- Soprattutto in caso di pelle sensibile, applica **un prodotto nutriente** per sigillare l'idratazione. Per rimpolpare i tessuti puoi usare oli, unguenti, creme o balsami.

Per risultati ottimali, ripeti il trattamento due volte alla settimana. Ma attenzione: non esagerare! Esfoliare troppo spesso può sensibilizzare la pelle.

le sensibile, opta per prodotti delicati, con particelle esfolianti super fini. Questo tipo di scrub è perfetto per coccolare le tue labbra senza stressarle. Per chi invece ha labbra più resistenti, le formule con particelle leggermente più grosse possono fare miracoli nel rimuovere le cellule morte e lasciare la bocca liscia come seta. **Ricorda, la costanza è la chiave:** uno scrub labbra una volta a settimana è l'ideale, ma se sei una vera beauty addicted, puoi farlo anche due volte, soprattutto prima di applicare prodotti come le tinte labbra, che tendono a seccare.

# 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.

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.



# Ad Halloween ci si può sbizzarrire!

Tutto è lecito durante la notte delle streghe... approfitta dei consigli del nostro lookmaker per regalarti un make up da brividi, che non passerà inosservato

**H**alloween è alle porte e non c'è momento migliore per sbizzarrirsi con il make up! Che tu stia cercando

di trasformarti in un'affascinante strega, un vampiro tenebroso o un adorabile gattino, abbiamo qui per te i migliori trucchi e consigli del fa-

moso lookmaker dei vip, Luigi Rizzello. Preparati a stupire con look che faranno girare la testa a tutti... e che la magia abbia inizio!

## I TRUCCHI PER TE...

Quando si parla di Halloween, il make up non è solo trucco, ma una vera e propria manifestazione d'intenti. Luigi Rizzello, l'artista

dietro i look delle star, ci svela i segreti per un make up da urlo (letteralmente!). Ecco come creare **tre stili iconici** e intramontabili.

### STREGA GLAMOUR

Vuoi essere la strega più glamour della serata? Inizia con una pelle di porcellana: «Il segreto è un fondotinta di un tono più chiaro rispetto al tuo colore naturale», ha suggerito l'esperto. Applica poi ombretti sui toni del nero e del viola per uno sguardo misterioso. Non dimenticare di aggiungere un tocco di illuminante sulle palpebre per un effetto brillante, ma spettrale. Per le labbra, Rizzello ha consigliato **un rossetto nero o viola scuro**: «Aggiungi un tocco di gloss trasparente al centro delle labbra per un effetto intrigante». Completa il look con un cappello a punta e sei pronta a lanciare incantesimi!



### VAMPIRO SEXY

Se il tuo obiettivo è un fascino oscuro, il look da vampiro è perfetto. «Per un incarnato adatto, usa un fondotinta molto chiaro, quasi bianco», ha consigliato Luigi Rizzello. Poi, sfuma **ombretti neri e grigi intorno agli occhi**, creando un'ombra profonda. Per le labbra, opta per un rosso scuro e non dimenticare di disegnare gocce di sangue finto agli angoli della bocca, con gli appositi pennarelli per il viso. La chicca in più? «Un trucco fondamentale è l'uso delle lenti a contatto colorate, che possono trasformare totalmente il tuo sguardo», ha sottolineato Luigi.



### ZOMBIE SPAVENTOSO

Se vuoi un look da vero non-morto, lo stile zombie è quello che fa per te! La base del trucco deve essere un fondotinta molto chiaro, con qualche tocco di grigio per ottenere quell'effetto pallido e inquietante. «Scegli un fondotinta di almeno due tonalità più chiaro della tua pelle, aggiungi un po' di grigio nelle zone dove la pelle sarebbe più sottile, come sotto gli occhi e sulle tempie», ha consigliato Luigi Rizzello. Per gli occhi, usa ombretti neri e grigi, sfumati in modo disordinato intorno agli occhi per un aspetto terrorizzante. Ma la parte più divertente è sicuramente quella delle ferite! «**Utilizza lattice liquido o cera** per creare cicatrici e ferite. Poi colora il tutto con sangue finto per un effetto che farà rabbrivire tutti», ha aggiunto.



la beauty routine

# FRIA



## ... E PER I PIÙ PICCOLI?

Halloween è un momento speciale anche (e soprattutto) per i più piccoli e Luigi Rizzello ha pensato pure a loro. «Il segreto per un trucco perfetto per i bambini è **la semplicità e la sicurezza dei prodotti usati**», ha ricordato. Ma quali sono le maschere che ha pensato per loro?



### GATTINO

Un piccolo nasino nero, baffi disegnati con una matita e un po' di ombretto chiaro sulle palpebre fanno subito magia. «Per un tocco in più, aggiungi delle **orecchiette da gatto e un cerchietto di pelliccia finta**. Sono semplici dettagli che fanno la differenza», ha suggerito il lookmaker.

### SUPEREROE

«Disegnare una maschera con colori vivaci intorno agli occhi è la chiave», ha affermato Rizzello. **Usa colori a base d'acqua** per evitare irritazioni e disegna il simbolo del loro supereroe preferito sulla guancia o sulla fronte. I tuoi bambini adoreranno sentirsi invincibili!

### FARFALLA

Inizia disegnando delle grandi ali colorate che si estendono dagli occhi fino alle guance. «Usa **colori vivaci come rosa, viola e blu** per creare ali che sembrano prendere vita», ha suggerito il lookmaker. Non dimenticare di aggiungere luce: «Un po' di glitter sulle ali rende il tutto ancora più magico, facendo brillare i piccoli volti dei tuoi bimbi». Per il tocco finale, un rossetto delicato o un gloss trasparente completerà il look.



## I MUST HAVE PER LA FESTA

- **Prodotti sicuri:** opta sempre per trucchi non tossici, specialmente per i bambini. Luigi Rizzello ci tiene a sottolineare: «Non tutti i prodotti sono adatti alla pelle delicata dei bambini, quindi sceglili con attenzione».
- **Facilità di rimozione:** dopo una notte di divertimento, avrai bisogno di un ottimo struccante. Il nostro esperto consiglia di utilizzarne uno bifasico per rimuovere anche il make up più resistente senza irritare la pelle.
- **Glitter e accessori:** non avere paura di esagerare con glitter, strass e piccoli accessori come pietre adesive. «Il trucco di Halloween è l'occasione perfetta per brillare sotto le luci della festa», ha affermato.

**DEBORAH**  
MILANO

**FORMULA PURA**

**0%**

SILICONI  
MINERAL OIL  
FRAGRANZE\*

**100%**  
PERFORMANCE



## ROSSETTO LIQUIDO MAT **BIO**

Arricchita con

**OLIO DI**

**MELOGRANO BIOLOGICO**

RICCO DI ANTIOSSIDANTI NATURALI

NUTRIENTE - EFFETTO MAT

COLORE PIENO

**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](http://www.ferriclaudia.com)  
Instagram: [claudiaferrimakeup](https://www.instagram.com/claudiaferrimakeup).



## Chiole corte, medie o lunghe, purché... acconciate ad hoc!

Riga in mezzo, chignon o effetto wet? C'è un look perfetto per tutte, scegli il tuo!

**S**ei pronta a scoprire i trend capelli che stanno conquistando il mondo della bellezza? Quest'anno, le acconciature con la riga in mezzo e i look effetto gel sono protagonisti assoluti, perfetti sia per le giornate casual che per le serate glamour. La buona notizia? Non importa se hai capelli lunghi o corti, c'è un look adatto a ogni chioma!



### ELEGANZA SENZA SFORZO

Che si tratti di un chignon basso e sofisticato o di un messy bun sbarazzino, **i capelli raccolti sono l'opzione ideale** per chi desidera un look ordinato senza perdere troppo tempo davanti allo specchio. Claudia Ferri, hairstylist di fama, ci ha svelato il segreto per ottenere un chignon perfetto: «Per un look raffinato, punta su un chignon basso, arrotolando i capelli su se stessi e fissandoli con forcine invisibili. Spruzza un po' di lacca per garantire una tenuta im-

peccabile». E per chi ama uno stile più rilassato? «Il messy bun è ideale. Basta legare i capelli in una coda alta, arrotolarli attorno all'elastico e fissare il tutto con qualche forcina. Lascia pure qualche ciocca libera per un effetto più naturale e disinvolto». Un'altra variante è la ponytail, che può essere adatta a ogni occasione. «Per l'ufficio, opta per una coda bassa, liscia e ben tirata, magari avvolgendo una ciocca di capelli attorno all'elastico per nascondere e dare un tocco più sofisticato», ha consigliato. «Se invece cerchi un look più dinamico, prova la coda alta e voluminosa, perfetta per dare slancio e vivacità alla tua immagine», ha concluso.

## Tanti stili per ogni occasione

Il bello di questi trend è che possono essere adattati a qualsiasi occasione. Se hai bisogno di un look pratico, ma stiloso per il giorno, la coda alta con riga in mezzo è una soluzione ideale. «Questo stile è fresco e dinamico», ha spiegato Claudia Ferri. «Lega i capelli in una coda alta, definisci la riga in mezzo e lascia che il volume naturale dei capelli dia un tocco di movimento». Per una serata fuori, invece, puoi provare il doppio chignon con riga centrale. «Dividi i capelli a metà con una riga in mezzo e crea due chignon bassi ai lati della testa», ha consigliato l'esperta, suggerendo che «questo look è audace e originale, perfetto per chi vuole distinguersi». Un altro trend da tenere d'occhio è l'"half-up, half-down" con riga in mezzo. «Questo stile è fantastico per chi desidera un look romantico, ma moderno», ha spiegato. «Dividi i capelli in due sezioni, raccogli la parte superiore in un piccolo chignon o in una coda, e lascia il resto dei capelli sciolti».



# 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](http://www.lineaerre.it)



NARCISO segreto



ORCHIDEA romantica



IRIS poetico



MAGNOLIA soave



FIOR DI LOTO candido



FIORDALISO vivace



OSMANTHUS NARCISO



FIORI BIANCHI

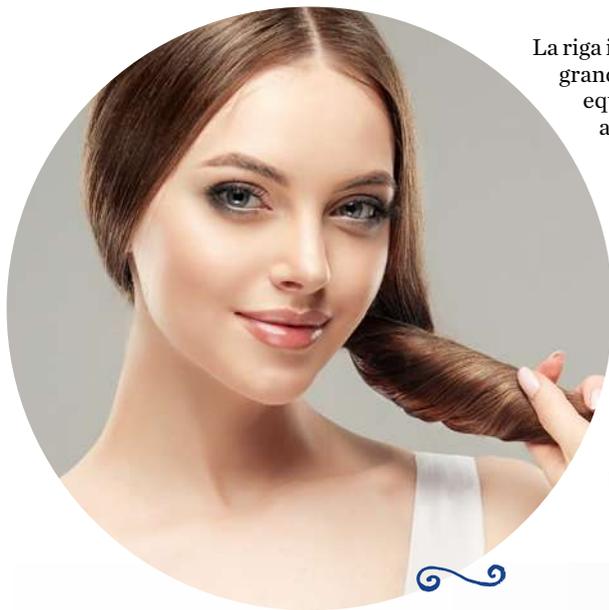


AGRUMI di COSTIERA



ACQUA di COCCO

### UNA SOFISTICATA SIMMETRIA



La riga in mezzo è tornata in grande stile, riportando equilibrio e simmetria a qualsiasi acconciatura. Che tu scelga di portare i capelli sciolti, leggermente mossi o raccolti in una coda bassa, la riga in mezzo aggiunge subito **un tocco di classe e modernità**. La nostra esperta ci ha spiegato come sfrut-

tare al meglio questo trend: «La riga in mezzo è perfetta per chi ha un viso ovale o allungato, poiché crea un equilibrio armonioso. Se vuoi un look da tutti i giorni, prova a lasciare i capelli sciolti e lisci con la riga centrale ben definita. Per la sera, invece, opta per una coda bassa, liscia e lucida, magari impreziosita da accessori metallici». E se cerchi un'acconciatura che sia elegante e trendy, prova la treccia bassa con riga in mezzo. «Questa acconciatura è perfetta per chi vuole un look sofisticato ma facile da realizzare», ha spiegato Ferri. «Dividi i capelli con la riga in mezzo, crea due trecce morbide ai lati del viso e uniscile dietro la nuca. Questo look è versatile e può essere arricchito con nastri o fiocchi per un tocco più romantico».

DONA EQUILIBRIO E ARMONIA AL VISO

### EFFETTO GEL: UN LOOK DECISO E GLAMOUR

Per le amanti dei look decisi e d'impatto, l'effetto gel è la soluzione ideale. Questo trend, che richiama i mitici anni '90, è **perfetto per mettere in risalto la propria personalità** senza rinunciare a un tocco di eleganza. Il gel, applicato con precisione, permette di creare acconciature scolpite che durano tutto il giorno (e tutta la notte, se hai in mente di fare le ore piccole!). La nostra esperta non ha dubbi: «L'effetto wet è ideale per chi vuole osare. Per un look quotidiano, applica il gel su tutta la chioma e pettina i capelli all'indietro, fissandoli con una coda bassa o

lasciandoli sciolti. Per la sera, invece, puoi optare per un look sleek, con capelli tirati indietro e fissati con gel per un effetto lucido e sofisticato. Aggiungi un rossetto audace e sei pronta per conquistare la serata!». E se vuoi conferire un tocco di audacia al tuo look, prova l'effetto wet con onde scolpite. «Questo stile è perfetto per una serata speciale», ha suggerito Ferri. «Applica il gel su tutta la chioma e crea onde definite utilizzando un pettine a denti larghi. Fissa ogni onda con delle mollette finché il gel non si asciuga, poi rimuovile per un risultato da red carpet».



## LA BELLEZZA È NEI DETTAGLI

Sperimentare con i capelli è sempre un'avventura divertente e con le tendenze più attuali che ci ha suggerito la nostra esperta hai l'opportunità di giocare con stili diversi, esaltando la tua personalità e il tuo mood del momento. Ricorda, però: il trucco è nella semplicità e nella cura dei dettagli: forcine, accessori, applicazioni metalliche... Come dice Claudia Ferri: «Non aver paura di osare. La bellezza sta nei dettagli e un'acconciatura ben fatta può davvero fare la differenza. Divertiti a cambiare e scopri quale stile ti fa sentire più a tuo agio!». Quindi, cosa aspetti? Lasciati ispirare da questi trend e trova l'acconciatura perfetta per ogni momento della tua giornata!

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

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

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

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

FINO AL  
98% DI INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE



RISULTATO  
PROFESSIONALE

DERMATOLOGICAMENTE TESTATI  
CLINICAMENTE TESTATI\*

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

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

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



# L'IMPORTANZA DELLA RESILIENZA EMOTIVA

Quando il mondo ci appare un luogo denso di insicurezze e tensioni, le sensazioni negative possono prendere il sopravvento. Impariamo a riconoscerle e ad affrontarle in modo costruttivo

In un'epoca in cui l'incertezza globale sembra essere una costante, mantenere la resilienza emotiva diventa una necessità essenziale. La pandemia, le crisi economiche, i cambiamenti climatici, le guerre e le tensioni politiche **ci hanno costretto ad adattarci a una nuova realtà**, spesso piena di paure e preoccupazioni. In questo contesto, la resilienza emotiva—la capacità di affrontare le difficoltà, di recuperare e di crescere nonostante le avversità—diventa fondamentale. Ma come possiamo coltivarla e mantenerla?

“Fronteggiare le difficoltà è una capacità fondamentale”

Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta: «“Mala tempora currunt... sed peiora parantur (Corrono brutti tempi, ma se ne preparano di peggiori)” recita un detto latino, entrato ormai nel linguaggio comune.

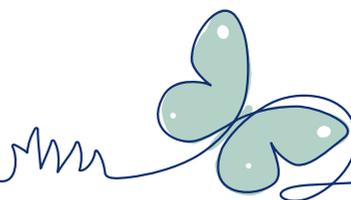
Se la locuzione è arrivata fino a noi attraverso duemila anni, vuol dire che l'esistenza umana è stata sempre accompagnata dalla percezione di vivere momenti molto difficili, a volte troppo provanti per le risorse umane.





Smart Paper

NUOVO LOOK  
STESSA QUALITÀ



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

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



## UN MACROSISTEMA IN BILICO

E queste difficoltà possono provenire dalla situazione personale come da quella sociale, di *governance* politica, economica, fino ad abbracciare tutte le relazioni, sia quelle internazionali che quelle di singole famiglie. Sono a rischio stabilità molti rapporti privati, lavorativi, amicali e potremmo anche dire che l'intero millennio è iniziato nell'instabilità, anche rievocando le stragi terroristiche che oltre 20 anni fa hanno minato un simbolo di forza americano. Come potrebbe tutto questo macrosistema in bilico lasciare nella tranquilla sicurezza la vita dei singoli? Le persone adulte sono consapevoli delle difficoltà che attraversiamo e guardano al futuro con realistica

cautela e con attenzione alle politiche che modificheranno il corso di molte cose come l'istruzione, la cultura, l'informazione. La psicologia politica, che è una branca della più ampia psicologia sociale, è sempre attenta ai cambiamenti collettivi che inevitabilmente influenzano i comportamenti di tutti e cerca di capire **quali aspetti possano essere direzionati in modo proficuo** e con quali strategie.

“La conoscenza e l'informazione ci permettono di agire al meglio”

## CAUTELA E SAGGEZZA

Le persone più deboli e fragili, come alcune frange adolescenti o alcune aree urbane di popolazione disagiata a causa di povertà, salute, residenza, percorrono strade di violenza estremamente allarmanti, maggiormente negli ultimi tempi,

come le cronache ci raccontano. Esprimono in condotte aggressive le paure, la rabbia, i disagi e i disturbi psichici che non trovano diversa accoglienza, a quanto ci viene da pensare. Sarebbe cecità fingere che tutto vada bene, per rassicurare noi stessi. **Occorre invece essere molto vigili, restare informati**, perché la conoscenza è la prima condizione per agire al meglio. Le fonti da cui ci informiamo, tuttavia, sono un altro grande problema perché la stessa informazione, a complicare le cose, in questo tempo incerto può essere facilmente distorta, come nel caso delle fake news. Possiamo restare resilienti ma soprattutto consapevoli, informati, cauti e... saggi. E la saggezza, dove trovarla? È un lungo cammino ma ognuno può intraprenderlo quando vuole, seguendo le più varie strade e ricordando che un'epoca priva di spiritualità, cioè di ascolto profondo e non polemico allo spirito che anima la vita, difficilmente produrrà frutti nutrienti».

## 5 consigli della nostra esperta per mantenere salda la serenità

1. Per non perdere la bussola in questi tempi incerti, non smettere di informarti da fonti affidabili e serie.
2. Mantieni la consapevolezza sulla serietà del tempo che stiamo vivendo, i rischi che comporta e sulla possibilità di evitarli adottando condotte appropriate.
3. Non fare il pieno di troppe informazioni che lasciano turbati, perplessi e impotenti, il giusto è sempre la via di mezzo.
4. Abolisci la “tecnica dello struzzo” di nascondere la testa per non vedere, le difficoltà ci sono e poter valutare in modo equilibrato è la prima strategia.
5. Proteggi sempre te e tutti i tuoi cari, specialmente i bambini che non sanno ancora difendersi, con scelte etiche e buoni sentimenti in ogni occasione.

# DUE VOLTE PIÙ PROTETTA DUE VOLTE PIÙ LIBERA

Carefree.



**0%** coloranti  
sbiancamento  
al cloro elementare

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



\* Escluso il 20 Floral Bouquet e il 20 Aloe  
\*\* Testato e approvato per essere conforme ai limiti OEKO-TEX® STANDARD 100

Acquista 1 prodotto delle linee  
Carefree o O.B.



subito in  
**OMAGGIO**  
le salviette  
intime  
al tè verde e Aloe vera

**Estratto di regolamento:** Dal 13 al 26 ottobre 2024, in tutti i punti vendita Acqua & Sapone aderenti all'iniziativa, acquisti una confezione della gamma di prodotti Carefree o o.b.: riceverai subito in omaggio, direttamente alle casse, una confezione di salviette intime Carefree al tè verde e aloe vera. Montepremi € 142.710,00 euro (iva inclusa). Il regolamento completo può essere consultato scrivendo a: FMA Roma Srl via della Grande Muraglia 284 - 00144 Roma.



# Paola Egonu *Modello sportivo e di vita*

**Carismatica e sensibile, la campionessa olimpica è un punto di riferimento per le giovani atlete**



**Nata in Veneto, a Cittadella (PD) da genitori nigeriani, Paola Egonu (25) ha due fratelli, Angela e Andrea.**

**L**e Olimpiadi di Parigi 2024 hanno consacrato Paola Egonu come una delle più grandi atlete nella storia della pallavolo mondiale. Con una prestazione epica, Egonu ha guidato la Nazionale italiana verso la conquista della medaglia d'oro, **un trionfo che rimarrà scolpito nella memoria collettiva**. Ma il successo sul campo è stato solo l'inizio di un'estate da sogno per Paola, che ha portato il suo carisma anche sul tappeto rosso di *Venezia 81*, sfilando tra i grandi del cinema e conquistando i riflettori.

## UN TALENTO CHE BRILLA FIN DA RAGAZZA

Adesso, insomma, è una star a tutti gli effetti. Ma Egonu è molto più di una semplice giocatrice di pallavolo: è un fenomeno sportivo. Nata a Cittadella il 18 dicembre 1998 da genitori nigeriani, Paola ha mostrato fin da giovane un talento fuori dal comune. Il suo percorso sportivo è iniziato in Veneto, dove il suo potenziale è emerso rapidamente nelle giovanili locali. Ha cominciato a giocare a pallavolo all'età di 12 anni e a soli 17 anni ha debuttato in Serie A1 con Club Italia, dimostrando immediatamente di essere una gioca-

trice destinata a lasciare un segno. **La sua ascesa è stata inarrestabile**. Con un'altezza di 193 cm, una potenza fisica straordinaria e un'agilità sorprendente, Paola si è imposta come una delle attaccanti più devastanti del panorama mondiale. Le sue schiacciate, spesso oltre i 100 km/h, sono diventate leggendarie, e la sua capacità di trascinare le squadre alla vittoria ha attirato l'attenzione dei migliori club d'Europa, ma soprattutto dei tifosi.

LABORATORI **DEBORAH** GROUP

**DERMOLAB**

Scelgo l'efficacia

Idrata. Nutre. Rimpolpa.



## CREMA RIMPOLPANTE ANTIETÀ

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



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



**ULTRA FILLING SPHERES™**  
EFFETTO RIMPOLPANTE



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

## IL MURALE VANDALIZZATO HA RIACCESSO IL DIBATTITO

Dopo la vittoria dell'oro olimpico della nazionale italiana di pallavolo femminile, l'artista di strada Laika ha dedicato un murale a Paola Egonu a Roma. L'opera, intitolata "Italianità", raffigurava Egonu mentre schiacciava una palla con le scritte "odio" e "razzismo", come simbolo contro l'intolleranza. Tuttavia, il murale è stato vandalizzato nella notte con vernice rosa, coprendo il colore della pelle di Egonu e il pallone, in un atto interpretato come razzista. L'episodio ha suscitato indignazione politica e rilanciato il dibattito sulla riforma della legge sulla cittadinanza in Italia, con proposte come *lo lus soli* o *lo lus culturae*, per riconoscere come italiani anche minori stranieri che nascono o crescono in Italia.

### IL MOMENTO DELLA SVOLTA

Nonostante i successi, la carriera di Egonu ha conosciuto anche momenti di difficoltà. Tanto che, dopo la delusione del Mondiale 2022, dove l'Italia non è riuscita a conquistare il titolo, Paola ha deciso di prendersi una pausa dalla Nazionale. «Non ho mai pensato a un addio definitivo, ma in quel momento mi serviva una pausa. Dentro di me ero stanca di portarmi addosso pressioni e responsabilità: avevo perso tutte le mie sicurezze e dovevo prendermi cura di me stessa». Un bisogno di spazio per riflettere e ritrovarsi che l'ha portata a lasciare l'Italia per un anno, trasferendosi in Turchia. In quell'occasione **ha dovuto affrontare anche critiche ingiuste**, come l'accusa di aver preso decisioni solo per motivi economici. «Non sono al punto della carriera in cui è il denaro a guidarmi: un giorno succederà, ma non oggi. In Turchia ci sono andata perché volevo allenarmi con Giovanni Guidetti e giocare con atlete che stimavo. Inoltre, avevo bisogno di andare via. Era un'esperienza giusta da fare». Queste critiche, tuttavia, non l'hanno fermata, anzi, l'hanno resa più forte e determinata. Anche l'esperienza all'estero è stata cruciale per la sua crescita personale. «L'anno in Turchia mi è servito a ritrovarmi. Da lontano, ho provato a ribaltare la prospettiva. Devi accet-

tare che lo sport sia questo: una volta vinci e una perdi. Ma quando perdi, se hai l'attitudine giusta, metti le basi per vincere ancora». E così è stato. Alla fine della stagione, Egonu ha sentito di poter tornare: «Quando l'ho capito, alla fine della mia stagione in Turchia, ho detto: "Ok, ora ce la

faccio. Posso tornare». E il ritorno è stato trionfale perché ha portato i suoi frutti nel modo più spettacolare possibile: la vittoria olimpica a Parigi 2024. Egonu non solo ha guidato l'Italia alla medaglia d'oro, ma è **stata anche eletta MVP del torneo**, coronando un capitolo sportivo giocato a livelli straordinari.

### ICONA CULTURALE

Oltre ai suoi straordinari successi sul campo, Paola è anche un'icona culturale,

simbolo di inclusività e forza. La sua storia personale, fatta di lotte contro i pregiudizi e contro la discriminazione, l'ha resa **un modello per molte giovani atlete**. «Credo che il problema sia questo: la gente fatica a pensare a me come a un essere umano. Mi vedono in campo e si fermano lì, senza chiedersi cosa ci sia dietro. E invece dietro ci sono i giorni no e quelli sì, le insicurezze come per tutti». Essere Paola Egonu, in effetti, non è sempre facile. «Hai sempre gli occhi addosso. Anche nelle situazioni banali, tutto viene ingigantito e diventa un dramma. Essere un top player, però, non ti mette al riparo dalle cose della vita, dalle giornate no, dai litigi con tua madre, dal ciclo, dalle cose che succedono e condizionano la tua vita». A queste pressioni si aggiungono anche le invidie e le critiche, che la pallavolista ha imparato a gestire con maturità: «È brutto da dire, ma sì, c'è sempre stata invidia. E quando è successo, ho sempre pensato che, se le persone che mi invidiavano si fossero soffermate su se stesse, avrebbero potuto fare grandi cose».

### UNA VOCE FORTE PER LE DONNE

Ma Paola è consapevole della responsabilità che deriva dalla sua visibilità. Per questo, nonostante le sfide, non ha mai rinunciato a prendersi cura di se stessa,

“ MI VEDONO IN CAMPO E SI FERMANO LÌ, SENZA CHIEDERSI COSA CI SIA DIETRO ”



# ARROGANCE

FEMME



THE NEW ERA

   [arroganceparfums](https://www.arroganceparfums.com)

Prodotto e distribuito da The First S.p.A. - Milano - Made in Italy - [www.arroganceparfums.it](https://www.arroganceparfums.it)

sia fisicamente che mentalmente. A partire dalle cose che, agli occhi degli altri, potrebbero apparire banali, ma che banali non sono. La gestione dei suoi capelli afro, ad esempio, è stata una delle sue priorità: «Tro-

vare i prodotti giusti è difficile e, spesso, sei costretta ad adattarti. Ora però ho trovato la mia parrucchiera del cuore, nigeriana anche lei». Anche il cambio di look, come il passaggio ai capelli biondi, è stato un segno di questa cura personale: «È un desiderio che ho sempre avuto, mi era

mancato il coraggio. Stavolta invece mi sono buttata». Questo approccio alla vita è emblematico della sua voglia di esplorare nuove possibilità, anche in un contesto così competitivo e maschilista come quello sportivo. Egonu, infatti, non ha mai nascosto di essere consapevole delle difficoltà che le atlete donne affrontano, specialmente in un mondo dominato dagli uomini. «Quando ero ragazzina, se avevo mal di pancia per il ciclo, mi davano un antidolorifico e mi mandavano a giocare. Oggi c'è più empatia: i problemi delle ragazze vengono presi sul serio e questo

## Curiosità

- Il suo nome completo è Paola Ogechi Egonu.
- Si è diplomata in ragioneria. Ha sempre avuto ottimi voti e si considera una secchiona.
- Nel 2021 ha anche ricevuto dal presidente Mattarella il riconoscimento di Cavaliere dell'Ordine al merito della Repubblica italiana.
- Ha avuto una storia con la pallavolista polacca Katarzyna Skorupa, poi con il pallavolista polacco Michał Filip. Riguardo alla sua sessualità, ha detto: «A me piacciono le persone, il genere conta poco».



le aiuta ad aprirsi». Queste esperienze, però, l'hanno resa **una voce importante nel dibattito sulla parità di genere nello sport**, sottolineando la necessità di maggiore comprensione e rispetto per le atlete. Non solo, Paola è anche una voce forte nella lotta per i diritti delle donne, tutte. Recentemente, ad esempio, ha querelato l'autore di un libro per alcune frasi offensive nei suoi confronti, dimostrando di essere determinata a non accettare passivamente l'ingiustizia. Ha anche parlato apertamente della sua preoccupazione per il crescente numero di femmine: «Mi spaventa, tanto. Ci dovrebbe essere una sensibilità maggiore sul tema, cercare di capire perché alcuni fatti accadono, investire sull'educare».

## UNA VITA OLTRE IL VOLLEY

La sua carriera, inutile negarlo, è straordinaria. Ma Paola è anche una giovane donna con **sogni e passioni al di fuori del campo**. «Progetti, sogni, amici, quotidianità che si stanno creando, persone a cui tengo. E poi i miei cani e le altre piccole passioni come quella per i manga. Sento la mancanza dei miei genitori e dei miei fratelli che sono ancora a Manchester», ha detto. Insomma, anche lei, come tutte, sta cercando un equilibrio tra carriera e vita personale. Della sfera più intima fa parte anche il fidanzato Leonardo Puliti: 32 anni, laureato in Giurisprudenza, con Egonu condivide la passione per il volley, visto che gioca a pallavolo in serie B con il Volley 2001 Garlasco. La relazione sarebbe iniziata poco meno di un anno fa, ma i due fanno sul serio e hanno già fatto le presentazioni in famiglia.

## PROMEMORIA SULLA PELLE

Paola Egonu ha numerosi tatuaggi, ognuno con un significato personale e profondo. Sotto la clavicola destra due piccole figure che si tengono per mano rappresentando lei e una sua cara amica, Giuditta. Si è tatuata la parola "pazienza" come promemoria per se stessa, dato che ha ammesso di averne poca e di voler tutto subito. Accanto, ha il termine giapponese "ikigai", che significa "trovare la tua essenza, il tuo motivo di essere vivo". Sulle spalle, Paola ha il disegno di radici che si intrecciano, un simbolo dell'importanza di ricordare sempre le proprie origini. Tra i suoi tatuaggi più nascosti, sulla coscia ha una piccola giarrettiella come memorandum del fatto che deve amarsi, anche nella sua sessualità.



# NON SONO MAI "SOLO MESTRUAZIONI".

SCEGLI LA PROTEZIONE  
CHE TI CAPISCE DAVVERO.



# Nicolas Vaporidis

## *Alla ricerca della felicità*

Da giovane attore di successo, ha deviato da un percorso già tracciato e ha deciso di ascoltarsi davvero. E di reinventarsi da zero



**N**icolas Vaporidis è un nome che richiama subito alla mente il grande successo cinematografico di film quali *Come tu*

*mi vuoi* e *Notte prima degli esami*. Qualcuno potrebbe considerarlo una meteora, uno che ha bruciato tutto e subito per poi sparire dalla circolazione. Lui stesso ha ammesso: «La popolarità è subdola, una droga. E il mondo dell'intrattenimento è bastardo: finché secondo alcuni - o il sistema - funzioni, vai avanti; dopodiché, next!». Tuttavia, dietro l'allontanamento dallo show business di questo attore dallo sguardo profondo si cela una storia molto più complessa e persino affascinante, che va ben oltre la sua carriera nel mondo dello spettacolo. Vaporidis, che oggi vive a Londra e ha aperto un ristorante di successo, **ha scelto consapevolmente di lasciar spegnere i riflettori su di sé**. Il quarantaduenne ha saputo reinventarsi, superando sfide personali e professionali per ritrovare una nuova dimensione di felicità. Ma andiamo con ordine...



**L'esordio sul grande schermo** di Nicolas Vaporidis (42) risale al 2002, quando recitò nel film *"Il ronzo delle mosche"*, di Dario D'Ambrosi.

### IL BOOM CINEMATOGRAFICO E IL PESO DEL SUCCESSO

La carriera di Nicolas Vaporidis è iniziata nel 2002 con il film *Il ronzo delle mosche*, ma è stato nel 2006 che il suo nome è diventato noto al grande pubblico grazie a *Notte prima degli esami*, pellicola nella quale è stato diretto da Fausto Brizzi. Questo film, diventato un cult tra i giovani italiani, gli ha permesso di esprimere

tutto il suo talento e lo ha **catapultato immediatamente tra i volti più noti del cinema italiano**. Il successo è stato tale che l'anno successivo è tornato sul grande schermo con il sequel *Notte prima degli esami - Oggi*, confermando la sua capacità di incarnare perfettamente lo spirito di un'intera generazione. Negli anni successivi, Vaporidis ha continuato a lavorare in film di successo, tra cui *Come tu mi vuoi* e *Questa notte è ancora nostra*, affermandosi come uno degli attori più richiesti del panorama cinematografico italiano. Un sogno? Sì, in parte... se non fosse che, mentre il successo professionale lo travolgeva, la sua

**Gillette** Labs®

**RASATURA E COMFORT  
SUPERIORI\***

**NUOVO**

**RASOIO  
GARANTITO  
A VITA** 

Per informazioni vai su [www.gilletlabsgaranzia.pgperfe.it](http://www.gilletlabsgaranzia.pgperfe.it)



\*Rispetto a Gillette Fusion,  
basato sulle preferenze di 243 consumatori.



**LE SFIDE NON LO  
SPAVENTANO**

**Nel 2022** Vaporidis ha vinto la sedicesima edizione del reality show "L'isola dei famosi" condotto da Ilary Blasi su Canale 5.



**Nel 2023** ha lasciato il mondo del cinema (qui nel film "La ragazza dei miei sogni") per dedicarsi alla sua attività di ristoratore, tra Londra e Milano.

## Curiosità

- È nato il 22 dicembre 1981 a Roma (Capricorno).
- È alto 175 cm.
- Suo padre è greco, sua madre è romana.
- Ha frequentato il Liceo Classico Manara a Monteverde.
- È un grande tifoso della Lazio.

vita privata non ha goduto dello stesso privilegio ed è stata fortemente segnata da alti e bassi, in particolare per quanto riguarda le sue relazioni amorose.

### GLI AMORI TURBOLENTI

Nel 2012, Nicolas **sposò l'attrice e conduttrice Giorgia Surina**, dopo essersi conosciuti sul set di *Souvenirs*. Il matrimonio, celebrato con una romantica cerimonia a Mykonos, sembrava essere l'inizio di una favola. Tuttavia, la relazione si deteriorò rapidamente e la coppia si separò dopo solo due anni. «Ti crolla tutto e pensi di aver creduto in una favola», dichiarò Surina dopo il divorzio, descrivendo il dolore profondo che stava provando. La fine di questo matrimonio segnò un periodo difficile per l'attore, che dovette fare i conti con le sue aspettative disilluse. Prima di Giorgia, Nicolas aveva vissuto altre storie d'amore intense, ma brevi, come quella con Cristiana Capotondi, conosciuta sul set di *Notte prima degli esami*. «Con Cristiana ci siamo scannati. Ci tiravamo i piatti, ci siamo mandati a quel paese. Ma è stato un grande amore», ha raccontato Vaporidis, dimostrando una sincerità disarmante nel ricordare quella relazione che aveva fatto sognare i fan. Nonostante la rottura, infatti, Nicolas non ha mai smesso di parlare con affetto di Cristiana, riconoscendo l'importanza di quel legame nella sua vita.

### UN CAMBIAMENTO RADICALE

Dopo anni di successi e delusioni, Vaporidis ha poi deciso di cambiare radicalmente vita. **Si è trasferito a Londra, dove ha aperto il ristorante Taverna Trastevere**, un progetto che ha rappresentato un nuovo inizio. «Quando ricominci acquisisci una forza che ti rende invincibile. Perché non hai più paura», ha confessato l'attore, riflettendo su questa nuova fase della sua vita. La ristorazione si è rivelata essere una scelta vincente, tanto che il ristorante oggi conta due sedi a

Londra e una a Milano. L'inizio non è stato facile. «Facevo il cameriere, prendevo le ordinazioni e portavo i piatti sporchi. Ma non è quello il punto. Il punto è che, volendo, si può cambiare. Ognuno con le sue possibilità», ha raccontato Vaporidis, sottolineando quanto sia stato difficile adattarsi a una nuova realtà. Eppure, grazie alla sua determinazione, Nicolas è riuscito a trasformare una passione in un'attività che gli regala vere soddisfazioni. «Sono stato travolto dal successo, ma non ero felice», ha ammesso ripensando alla sua vita da attore. Il quarantaduenne, però, non ha chiuso completamente le porte al cinema. «Non chiudo mai nessuna porta. Se, per esempio, mi innamorassi di una sceneggiatura, non escludo che farei quel film», ha confessato.

### LA VOGLIA DI PATERNITÀ

Nel 2022, la vita di Nicolas Vaporidis ha preso una piega ancora più dolce con la sua partecipazione e vittoria a *L'Isola dei Famosi*. Durante il reality show, ha parlato per la prima volta pubblicamente della sua nuova compagna, Ali Rinaldo, una donna anglo-italiana che ha conosciuto proprio a Londra. «Ci siamo conosciuti nel momento più complicato della mia vita e lei ha accettato tutto con il sorriso, senza farmi pesare mai nulla», ha rivelato l'attore, descrivendo Ali come una persona estremamente intelligente e comprensiva. Pochi mesi fa, Nicolas ha deciso di fare un passo importante: **convolare a nozze per la seconda volta**. Il matrimonio, avvenuto in forma privata, rappresenta per lui un nuovo inizio. «Vorrei dei figli, sono pronto», ha dichiarato. Con la serenità raggiunta a Londra, il successo del suo ristorante e il matrimonio con Ali, Nicolas appare finalmente felice e in pace con se stesso. «Sono felice. E lo sono molto più di quando ho fatto *Notte prima degli esami*. Sono grato», ha detto, chiudendo un cerchio che lo ha visto evolvere da giovane attore promettente a uomo maturo, capace di reinventarsi e trovare il proprio posto nel mondo.

HALEON

# parodontax

## GENGIVE +



Dentifricio cosmetico



fac-simile confezioni

Collutorio cosmetico

Scopri la linea completa  
per proteggere da  
**fastidi gengivali**  
**e alito cattivo**

# LAYERING NIGHT AND DAY

Vestirsi "a strati" è la soluzione perfetta da adottare durante le mezze stagioni. Fronteggia le variazioni di temperatura, ma non sacrificare l'eleganza!

## PER IL GIORNO

**L**e mezze stagioni sono il periodo perfetto per il layering, l'arte del vestirsi "a strati". Quando alla brezza della mattina sussegue il caldo del pomeriggio e, a questo, il fresco della sera, diventa un'esigenza creare **outfit composti da più strati e consistenze**, senza mai perdere eleganza e personalità.

Prendiamo spunto dalle passerelle per ricrearne alcuni adatti a ogni occasione.



Sfilata Dries Van Noten  
F/W 2024-2025



Smanicato in lana con pratici bottoni.  
[www.massimodutti.com](http://www.massimodutti.com)



Blu jeans a zampa e vita alta. [www.patriziapepe.com](http://www.patriziapepe.com)



Giacca destrutturata multicolor.  
[www.ipekyol.com](http://www.ipekyol.com)



Camicia bianca oversize.  
[www.sisley.com](http://www.sisley.com)



Iconiche sneakers Adidas.  
[www.adidas.com](http://www.adidas.com)



Maglioncino color crema in cotone con stampa. [www.ralphlauren.it](http://www.ralphlauren.it)



Gonna lunga e leggera.  
[www.massimodutti.com](http://www.massimodutti.com)



# IL PULITO CHE UNISCE



## ACE CLASSICA:

- ✕ RIMUOVE GERMI E BATTERI
- ✕ PER CASA E BUCATO



## ACE GENTILE:

- ✕ CANDEGGINA PER COLORATI
- ✕ ANCORA PIÙ EFFICACE NELLA RIMOZIONE DELLE MACCHIE

## ACE DETERSIVO LAVATRICE:

- ✕ PIÙ EFFICACE ANCHE A FREDDO



## ACE DETERSIVO DISINFETTANTE:

- ✕ ELIMINA E PREVIENE I CATTIVI ODORI

## ACE SPRAY SGRASSATORI:

- ✕ SENZA ALONI
- ✕ SENZA CANDEGGINA



## PER LA SERA

L'abbigliamento a cipolla è adatto anche alla sera: che l'occasione sia casual o importante, è sempre meglio "stratificare" cercando di non appesantire mai la figura.

Bomber sportivi su pantaloni a palazzo, maglioni con decori luminosi sopra camicie altrettanto stilose, sono gli ingredienti perfetti per una serata tra amici in cui il comfort diventa sofisticato e glamour.

Nelle occasioni più eleganti, non dimenticare mai una maxi scarpa o una mantella da sovrapporre ad outfit leggeri.

Il gioco del "vestirsi a cipolla" permetterà di esprimere al massimo ogni personalità: essendo molto versatile, nessun outfit sarà più basic, ma diventerà un'armonia di carattere ed equilibrio... sempre in grande stile!



Bomber verde con ricami floreali.  
[www.nextdirect.com](http://www.nextdirect.com)

CASUAL CHIC



Maglione strutturato con paillettes.  
[www.faina.am](http://www.faina.am)



Pantalone a palazzo nero.  
[www.bershka.com](http://www.bershka.com)



Camicia velata con maxi pois.  
[www.mango.com](http://www.mango.com)

Stivali alti in pelle e dettagli dorati.  
[www.liujo.com](http://www.liujo.com)



## Sfilata Moschino F/W 2024-2025

GLAMOUR



Giacchetto a scacchi ultra chic.  
[www.adl.com](http://www.adl.com)



Maglia top crop luminosa a mezze maniche.  
[www.liujo.com](http://www.liujo.com)

Foulard versatile da utilizzare in diversi modi.  
[www.liujo.com](http://www.liujo.com)



Gonna nera e oro fluttuante.  
[www.only.com](http://www.only.com)



Poncho grande e avvolgente, immancabile e ideale su ogni look.  
[www.twinsset.com](http://www.twinsset.com)

# batist

## DRY SHAMPOO

### L'ALLEATO QUOTIDIANO DEI TUOI CAPELLI

Ogni giorno l'acconciatura di una donna affronta mille sfide.

Per vincerle tutte c'è **Batist Dry Shampoo**,  
l'alternativa ideale al classico shampoo con acqua  
che garantisce capelli perfetti in ogni occasione.



# Un look per ogni professione

L'outfit ideale è quello che ti consente di sentirti a tuo agio in ufficio e, al contempo, di esprimere la tua vera personalità

**L**o sappiamo bene: il mondo del lavoro è una giungla e ogni giorno è una sfida. L'outfit giusto, però, può fare la differenza! La moda è il tuo alleato segreto perché non solo ti fa sentire più sicura

di te, ma **comunica anche chi sei**. Ma come scegliere il look ideale per la tua professione e gli eventi a cui devi partecipare? Non temere, ci siamo noi a darti qualche consiglio di stile per sentirti sempre al top. Quindi, divertiti a

scegliere i capi che meglio esprimono la tua personalità e preparati a splendere in ogni situazione. Pronta? Allora apri l'armadio e inizia a sperimentare oppure prendi nota di ciò che non può mancare nella tua wish list!



Camicia in crêpe de chine. Balmain

Blazer sartoriale. Maje

Borsa. Hermes

Mocassini. Prada

Pantaloni sartoriali a gamba ampia. Maje

## LA DIVISA DELLA LEADERSHIP

Hai un incontro importante o una presentazione? Il power dressing è la chiave per sentirti sicura e potente. Opta per un tailleur, magari in un colore deciso come il navy o il bordeaux. Pantaloni o gonna poco importa, l'importante è che sia fatto su misura per un'allure da donna in carriera!

**Must-have:** scarpe con tacco medio, magari in vernice, per un tocco di lucentezza. E non dimenticare un orologio elegante: è il dettaglio che fa la differenza.

**Pro tip:** un rossetto rosso può essere il tuo segreto per sentirti invincibile! Sceglilo nella tonalità che meglio si adatta al tuo incarnato.



Giacca doppiopetto in tessuto tecnico bordeaux. Rinascimento

Orologio metallizzato Quadro Studio. Daniel Wellington

Gonna in tessuto tecnico bordeaux. Rinascimento

Pumps in vernice con stampa. Versace

## BUSINESS WOMAN TRA ELEGANZA E COMFORT

Se lavori in un ufficio con un dress code meno rigido, il business casual è la tua parola d'ordine. Scegli capi che uniscano professionalità e comfort: pensa a un blazer ben strutturato, magari in una tonalità neutra come il grigio o il beige. Abbinalo a una camicetta morbida di seta o cotone, a seconda della stagione e a un paio di pantaloni a sigaretta o a gamba ampia oppure a una gonna midi.

**Must-have:** un paio di mocassini eleganti o delle décolleté non troppo alte. Comodi, ma chic!

**Pro tip:** un tocco di colore non guasta mai! Scegli una borsa o un accessorio colorato per spezzare la neutralità del look. Una borsa blu elettrico può dare un contrasto brillante e moderno al grigio.

# CLINIANS

CLINICA DELLA BELLEZZA



## LA TUA PELLE HA SETE DI BELLEZZA.

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



## CREATIVA E COOL

Se lavori in un ambiente creativo, hai la fortuna di poter giocare di più con il tuo look. Qui puoi permetterti di mixare stili, pattern e tessuti. Un look che fonde il casual con l'elegante comprende, ad esempio, una t-shirt grafica che dà un tocco artistico, abbinata a pantaloni culotte che conferiscono un'allure contemporanea e a un blazer oversize che aggiunge professionalità.

**Must-have:** un paio di mocassini chunky o sneakers bianche pulite per mantenere il bilanciamento tra formale e casual.

**Pro tip:** aggiungi una cintura con fibbia vistosa per valorizzare la vita e definire la silhouette.



Sneakers. Prada



Blazer. Patrizia Pepe



T-shirt grafica in cotone. Saint Laurent



Cintura. Guess



Pantaloni culotte in pelle. Etro



Coordinato in maglia con top con bottoni e pantaloni. Boohoo



Coordinato dark green. Anna Field



## HOME OFFICE: COMODA, MA CURATA

Lavorare da casa non significa rinunciare allo stile. Opta per capi comodi ma chic, come un set coordinato in maglia o un morbido cardigan abbinato a dei pantaloni palazzo. La chiave è sentirsi a proprio agio, senza sembrare appena uscita dal letto!

**Must-have:** pantofole particolari o eleganti o calzini di lana morbida per mantenere il comfort senza sacrificare lo stile.

**Pro tip:** anche se non esci, un tocco di trucco o un accessorio luminoso possono darti quell'energia in più per affrontare la giornata.



Cardigan in cashmere e lana a righe. Chloé



Slipper con pelo fucsia. St. Moritz

# MAX FACTOR X

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



## NUOVO GLOSS 2000 CALORIE LIP GLAZE

Brillantezza totale, massimo comfort e effetto rimpolpante istantaneo.

Formula leggera e non appiccicosa arricchita con acido ialuronico per labbra idratate e nutrite.

# IL MINIMAL CHIC

## è ELEGANTE

**SOBRIO ED ESSENZIALE**



Cappotto lungo e lineare, color verde oliva. [www.maxmara.com](http://www.maxmara.com)



Maglione a collo alto total black. [www.ralphlauren.com](http://www.ralphlauren.com)

Pantaloni skinny dal taglio classico. [www.gap.com](http://www.gap.com)

**PROFESSIONALE**



Camicia slim, azzurra. [www.pennyblack.com](http://www.pennyblack.com)



Mini bag nera lucida con dettaglio silver. [www.patriziapepe.com](http://www.patriziapepe.com)

Maxi anello in acciaio. [www.singularu.com](http://www.singularu.com)

### Sfilata Max Mara F/W 2024-2025



Occhiali da sole neri. [www.prada.com](http://www.prada.com)

Mocassini con logo argentato. [www.patriziapepe.com](http://www.patriziapepe.com)



Borsa capiente in ecopelle. [www.calvinklein.com](http://www.calvinklein.com)



Gonna midi, nera con spacco laterale a vita alta. [www.evenoddshop.com](http://www.evenoddshop.com)

### Sfilata Bally F/W 2024-2025



Scarpe con tacco wedge, a cuneo, che richiama una scultura. [www.stinegoya.com](http://www.stinegoya.com)

**LESS IS MORE!**

Con l'arrivo dell'autunno i colori, come i tessuti, si fanno più caldi e avvolgenti e i toni neutri predominano su soprabiti, pantaloni e gonne dalla linea dritta e sartoriale, abbinati a scarpe e bijoux dal design minimal ma di carattere, creando outfit davvero sorprendenti nella loro semplicità.

Copiare i look dalle passerelle sarà ancora più facile; come questo della collezione Autunno/Inverno 2024-2025 di Max Mara. Basterà un cappotto lungo dal taglio classico e accessori total black per un look raffinato da indossare nelle giornate più fredde.



# General

La tua scelta intelligente!



*Formula concentrata e performante con profumi sofisticati.*

***General Universale** è il detersivo che ti semplifica la vita, con la sua formulazione **5 azioni in 1** unico prodotto, è infatti ideale per tutti i tipi di bucato!*

Tutta l'efficacia che cerchi, al prezzo che non ti aspetti!



## DECLUTTERING COME STILE DI VITA

Libera ciò che ti circonda dal superfluo, come il guardaroba, per svuotare la mente... questo è il concetto di decluttering, che può aiutarci a vivere meglio ricordandoci che l'essenziale non è mai banale e che il gusto e lo stile ci permettono di creare outfit eleganti anche utilizzando pochi capi e accessori.

A un abito lungo e sinuoso basta poco per sprigionare eleganza, ma anche un vestito in maglino, semplice all'apparenza, può trasformarsi in un capo glamour adatto alla sera. I toni del bordeaux e del nero vengono impreziositi da pochette rosse con slingback in pendant, dalla forma pulita e pochi, pochissimi gioielli: se utilizzi orecchini dalla forma insolita, non indosserai il bracciale o la collana e viceversa.

Seguendo questo stile sarai sempre al top e con molto meno stress!

ELEGANTE



Maxi clutch in pelle avana asimmetrica con logo. [www.fendi.com](http://www.fendi.com)



Abito in maglino aderente dalla linea semplice. [www.guess.com](http://www.guess.com)

Sfilata Giada  
F/W 2024-2025



Collana saliscendi dorata, minimal. [www.breil.com](http://www.breil.com)



Stivaletti scamosciati bordeaux. [www.gianvitorossi.com](http://www.gianvitorossi.com)

GLAMOUR



Borsetta lucida con dettagli di carattere. [www.viviennewestwood.com](http://www.viviennewestwood.com)



Abito lungo e sinuoso, con semitrasparenze che lo rendono unico. [www.gestuz.com](http://www.gestuz.com)

Sfilata Versace  
F/W 2024-2025



Slingback in vernice rossa. [www.mango.com](http://www.mango.com)



Orecchini teardrop (a goccia) in argento. [www.tiffany.it](http://www.tiffany.it)



Acqua & Sapone e LILT sono lieti di presentarvi

# IL TOUR DELLA PREVENZIONE DEL TUMORE AL SENO



*dal 5 Ottobre al 2 Novembre 2024*

**21 TAPPE IN TUTTA ITALIA**

**NEI PUNTI VENDITA Acqua & Sapone**  
dove avrete la possibilità di effettuare una

# VISITA SENOLOGICA GRATUITA



*Le visite\* saranno eseguite  
da personale medico specializzato LILT*

\*si stimano circa 50 visite erogate a tappa - fino a esaurimento capienza giornaliera

VISITA IL SITO [www.acquaesaponeforcharity.it](http://www.acquaesaponeforcharity.it) PER SCOPRIRE LE DATE DEL TOUR  
e PARTECIPA GRATUITAMENTE ai 4 seminari online sulla prevenzione e la salute al femminile a cura di medici LILT

**DIVENTA ANCHE TU TESTIMONIAL  
DELLA PREVENZIONE!**

**ACQUISTA 2 PRODOTTI CHARITY  
RICEVI SUBITO IN OMAGGIO  
I NOSTRI BRACCIALETTI CON CHARMS**







# DIVENTA ANCHE TU TESTIMONIAL DELLA PREVENZIONE!

*dal 5 Ottobre al 2 Novembre 2024*

Cerca nei punti vendita **Acqua & Sapone**  
i **tantissimi prodotti Charity**  
delle aziende che ci affiancano in questa iniziativa!

**ACQUISTA 2 PRODOTTI CHARITY  
RICEVI SUBITO IN OMAGGIO  
I NOSTRI BRACCIALETTI CON CHARMS**



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

intima+

L'ORÉAL  
PARIS



reckitt



vileda



## Acqua & Sapone for Charity in collaborazione con LILT offrirà il tour della prevenzione

Ottobre è il mese rosa contraddistinto dal pink ribbon, un fiocchetto che è un promemoria per tutte le donne e ricorda l'importanza della visita senologica periodica.

Acqua & Sapone ha scelto la **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori** per offrire in tutta Italia l'opportunità di fare un **controllo gratuito**.

Da **oltre 100 anni** LILT è impegnata a promuovere la cultura della salute e la diagnosi precoce nel nostro Paese con 106 associazioni provinciali e 400 ambulatori.

### Prevenire è vivere!

#### Il tumore al seno

È il nemico numero uno delle donne. Il tumore della mammella è il più diagnosticato tra i tumori femminili.

Nel **2023** sono state stimate **circa 55.900 nuove diagnosi** e l'incidenza è in aumento nella fascia di età tra i **25 e i 44 anni**.

La buona notizia è che il cancro al seno è anche uno dei più curabili: **9 donne su 10 vincono la loro battaglia**.

**Battere il cancro sul tempo è fondamentale.** Scoprire una neoplasia in fase precoce permette una chirurgia più gentile e può persino evitare le terapie invasive.

[Fonte: dati Aiom 2023]

**TUMORE  
ALLA  
MAMMELLA**

**30,0%**  
dei tumori femminili

**55.900**  
nuove diagnosi  
nel 2023

**88%**  
sopravvivenza  
a 5 anni  
dalla diagnosi

**834.200**  
donne viventi in Italia  
dopo una diagnosi di tumore  
della mammella

### La prevenzione mette le ruote

Dal 5 ottobre al 2 novembre, l'ambulatorio mobile di LILT e Acqua & Sapone farà tappa in 21 città italiane per offrire, nei pressi dei punti vendita Acqua & Sapone, visite al seno gratuite a cura di un medico specializzato LILT. Si può usufruire della visita senza prenotazione e fino a esaurimento posti\*. La visita è rapida e indolore.

Oltre alla diagnosi precoce, il tour promuoverà la routine per la salute del seno: autopalpazione periodica, sana alimentazione, attività fisica e stop al fumo. Buone abitudini per la prevenzione del tumore della mammella e di molte altre patologie diffuse.

Sarà inoltre possibile **partecipare gratuitamente a 4 webinar** sulle più corrette modalità di prevenzione realizzati da medici LILT.

\*si stimano circa 50 visite erogate a tappa - fino a esaurimento capienza giornaliera

### I Webinar di sensibilizzazione sulla prevenzione oncologica e la salute al femminile tratteranno di:

**Dalla parte delle donne:** ●  
la prevenzione oncologica femminile

**Giocare d'anticipo:** ●  
il calendario della diagnosi precoce

**Amore & Prevenzione:** ●  
HPV e altre infezioni sessualmente trasmissibili

**Nutrizione in rosa:** ●  
prevenire le patologie femminili con l'alimentazione

visita il sito per maggiori informazioni:

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

# CERA di CUPRA®



## Le nuove Ricette di Miele.



# Team tennis o team padel?

## Un duello sportivo tra tradizione e innovazione

Entrambe le discipline offrono esperienze uniche, ma con approcci e dinamiche diverse. Scopriamole!

**N**egli ultimi anni, una domanda si è insinuata sempre più di frequente tra gli appassionati di racchette: sei team tennis o team padel? Due sport che, pur avendo delle somiglianze, **differiscono profondamente nelle loro dinamiche**, nelle strutture di gioco e nelle emo-

zioni che riescono a trasmettere. Il tennis, con la sua secolare tradizione, si contrappone all'ascesa del padel, uno sport più giovane, che ha conquistato rapidamente migliaia di persone in tutto il mondo. Ma cosa spinge qualcuno a preferire l'uno rispetto all'altro?



### ELEGANZA INTRAMONTABILE

Tra gli sport più rispettati al mondo, il tennis è nato nel XIX secolo in Inghilterra e le sue radici affondano nella nobiltà e nei suoi circoli esclusivi. Con una rete che divide un campo rettangolare, due (o quattro) giocatori si affrontano cercando di colpire una pallina con una racchetta, facendola passare sopra la rete e cercando di mettere in difficoltà l'avversario. Il tennis **richiede una grande preparazione fisica e mentale**. Gli scambi possono essere veloci e intensi, ma anche strategici e prolungati. Ogni colpo può variare da una potente battuta a una finezza tattica come uno slice o un drop shot, rendendo il gioco vario e imprevedibile.

Gli scambi sono veloci, intensi e strategici

### TECNICA E PRECISIONE

Il tennis gode di un'immagine prestigiosa e sofisticata. Eventi come Wimbledon, Roland Garros e gli US Open sono simboli di eleganza e classe.

Inoltre, si tratta di uno sport che **esalta la tecnica e la precisione**. Chi gioca a tennis sa quanto sia importante padroneggiare diversi tipi di colpi e strategie.

Le partite, soprattutto a livelli professionistici, possono essere maratone di resistenza e concentrazione. La capacità di coprire ampie porzioni di campo in pochi istanti sviluppa agilità, forza e tempra.

Ogni partita è unica: si alternano colpi potenti e rapidi a scambi più tattici e lenti, generando una continua varietà di situazioni. Di contro, apprendere e perfezionare la tecnica richiede tempo e dedizione e ciò può risultare scoraggiante per i principianti. Inoltre, le racchette e le palline possono rappresentare un costo significativo, soprattutto quando si gioca a un livello avanzato. Le partite, poi, possono essere lunghe e faticose, con un notevole impatto fisico, specie su ginocchia, polsi e schiena. Non è raro che gli atleti, a lungo termine, soffrano di infortuni dovuti all'usura del corpo.



# UN SENSO DI BENESSERE



# GENERA

*Un'ampia gamma di prodotti per il benessere del corpo, dalla testa ai piedi.  
Cosmetici formulati con passione e attenta ricerca di ingredienti  
DELICATI, SICURI ed EFFICACI.*



GENERA è un marchio FAIRNESS srl, azienda ITALIANA che produce in ITALIA prodotti ITALIANI.

## DAL SUD AMERICA AL MONDO INTERO

Nato in Messico negli anni '60, il padel ha rapidamente guadagnato popolarità in Spagna, Argentina e successivamente in tutto il mondo. A differenza del tennis, si gioca in un campo più piccolo, circondato da pareti di vetro che fanno parte integrante del gioco, permettendo alla pallina di rimbalzare e creando dinamiche nuove e spettacolari. Le regole del padel sono simili a quelle del tennis, ma con alcune differenze sostanziali. Il servizio è meno potente, poiché deve essere effettuato sotto l'altezza della spalla, e la dimensione del campo ridotta favorisce scambi più rapidi e frequenti. Si gioca quasi esclusivamente in coppia, rendendo il gioco **più collaborativo e meno individualistico rispetto al tennis**. Uno dei principali punti di forza del padel è la sua facilità di apprendimento. Anche i principianti possono divertirsi già dalle prime partite, senza dover passare ore ad apprendere tecniche complesse. Gli scambi sono rapidi e intensi e la presenza delle pareti introduce nuovi fattori tattici, come il rimbalzo, che rendono il gioco imprevedibile e divertente. Giocando in doppio, inoltre, il padel favorisce la socializzazione. La dinamica di squadra è fondamentale e rende il gioco più divertente e meno stressante rispetto a un confronto individuale. Le partite più brevi e i movimenti meno estremi, rendono il gioco accessibile anche alle persone meno allenate o più anziane. Rispetto al tennis, tuttavia, il padel è ancora uno sport relativamente giovane e non gode dello stesso prestigio a livello globale. Sebbene stia guadagnando rapidamente popolarità, non ha ancora raggiunto lo status di sport di elite. La tecnica del padel, poi, pur essendo interessante, è meno complessa rispetto a quella del tennis: non ci sono colpi così potenti o spettacolari come un ace o una volée a rete.

## SFIDA VS ACCESSIBILITÀ

Perché, dunque, alcune persone scelgono il tennis e altre si avvicinano al padel? Le preferenze personali sono influenzate da diversi fattori, tra cui l'età, il livello di forma fisica, l'ambiente sociale e, ovviamente, il tipo di esperienza che si cerca. **Chi preferisce il tennis solitamente ama le sfide individuali**, la precisione tecnica e la varietà di situazioni che ogni partita può offrire. Il tennis è visto come uno sport più prestigioso, adatto a chi cerca una sfida fisica e mentale intensa e perfetto per chi è attratto dalla tradizione e dalla storia dello sport, così come dall'opportunità di competere a diversi livelli, dal dilettantismo ai tornei professionistici. D'altra parte, **chi sceglie il padel spesso lo fa per il suo carattere sociale** e accessibile: è più immediato, meno impegnativo dal punto di vista tecnico e fisico, ma non per questo meno divertente. La componente tattica data dal rimbalzo sulle pareti e il gioco di squadra attirano coloro che vogliono praticare uno sport dinamico senza sentirsi sotto pressione per le prestazioni individuali. È uno sport inclusivo, adatto a tutte le età e livelli di abilità, il che lo rende perfetto per chi cerca divertimento e attività fisica in compagnia.



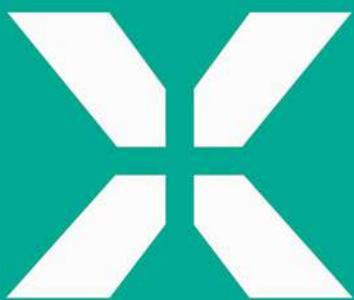
Imprevedibile  
e divertente  
fin dalle prime  
partite

NOVITÀ

elmex®

SENSIBILITÀ + GENGIVE SANE

Protegge i denti  
sensibili e le gengive



Protegge i  
denti sensibili



Rafforza  
le gengive



con la consulenza di **Mariella Milazzo**,  
specialista in dermatologia e medicina  
estetica. Esercita a Roma e Palermo.  
Per info: dott.milazzo@libero.it



## Funghi della pelle: che fare?

Infezione piuttosto comune, i miceti si presentano come macchie sull'epidermide. Ma prevenirli e curarli è possibile



I funghi della pelle sono un fastidio che molti di noi si portano come souvenir dopo l'estate. Le cause? Spesso sono legate al caldo, all'umidità, all'eccessiva esposizione al sole o a bagni frequenti in piscina. Ma, in realtà, anche in autunno possiamo incorrere in questa problematica, soprattutto se frequentiamo la palestra o la piscina. Vediamo insieme come **riconoscerli, prevenirli e trattarli**, anche grazie ai consigli della dottoressa Mariella Milazzo.

### COS'È LA "MALASSEZIA"?



Ti sarà capitato di notare, soprattutto dopo l'estate, delle piccole **macchie di colore diverso sulla pelle**, specialmente sul petto o sulle spalle. Queste macchie sono spesso associate all'esposizione solare e sono motivo di preoccupazione per chi le nota. Alcuni le chiamano "funghi di mare" perché temono di aver contratto un'infezione in spiaggia o in piscina. In realtà, come ci ha spiegato la dottoressa Milazzo, «è vero che si tratta di un'infezione, ma queste macchie sono dovute a un fungo chiamato Malassezia che convive con noi, tranquillamente, sulla nostra pelle». Questo fungo, normalmente innocuo, può crescere in maniera in-

controllata in determinate condizioni, come «una sudorazione eccessiva, un pH alterato da frequenti lavaggi o bagni in piscina». Il risultato? Quelle fastidiose chiazze che noti dopo l'abbronzatura e che possono essere di vari colori: salmone, caffè e latte o biancastre.

### PRECAUZIONI...

Anche se non possiamo completamente evitare la comparsa di queste macchie, ci sono alcuni accorgimenti che puoi adottare per ridurre il rischio di infezioni micotiche cutanee. Tanto per cominciare, **evita il sudore prolungato**, poiché la sudorazione eccessiva è una delle principali cause che favorisce la crescita delle infezioni micotiche. Cerca di mantenere la pelle asciutta, soprattutto dopo l'attività fisica, quando fa caldo e nelle giornate particolarmente stressanti in cui "ti senti accaldato". Come ha suggerito la dottoressa Milazzo, è fondamentale mantenere il pH della pelle in equilibrio. Opta, quindi, per **detergenti delicati** che non alterano la naturale barriera protettiva della pelle. Importante è anche

limitare il cloro: le frequenti immersioni in piscina possono alterare il pH cutaneo e favorire la proliferazione di funghi. Con qualche accorgimento, però, puoi prevenire queste infezioni: assicurati di utilizzare ciabatte nelle docce e negli spogliatoi, asciugati bene e idrata la pelle con creme nutrienti. E, infine, non aspettare l'estate per la terapia! Se hai già notato delle macchie, **intervieni subito**, tanto più che «in estate è sconsigliabile eseguire la terapia perché fotosensibilizzante», ha detto la dottoressa. Meglio iniziarla in autunno, seguendo cicli di trattamento per prevenire nuove comparse.

### ... E TRATTAMENTO

Se ti sei accorta di avere le chiazze micotiche, non esitare a rivolgerti a un dermatologo, ma non preoccuparti troppo. Come ha rassicurato la dottoressa, «le macchie bianche non andranno via, se non lentamente» poiché sono causate da un enzima, l'acido azelaico, liberato dal micete, in grado di inibire la sintesi di melanina. Ma esistono diverse soluzioni. La terapia, ci ha detto la nostra esperta, si basa sull'utilizzo di **detergenti specifici e creme antimicotiche**, da applicare localmente. «La terapia per bocca è sconsigliata perché metabolizzata a livello epatico e l'infezione rappresenta solo un problema estetico e non è contagiosa». Con un po' di pazienza e i trattamenti giusti, la pelle tornerà alla normalità.



# La soluzione più grande ai problemi delle labbra.

Blistex è la linea di prodotti specifici per prevenire e risolvere tutti i problemi delle labbra.

Labbra sane e belle in ogni condizione di stress: vento, gelo e sole.

Con Blistex le tue labbra staranno sempre alla grande.

Anche con protezione solare da 10 a 30.

**Come Blistex c'è solo Blistex. Provalo!**



**Blistex** In farmacia, parafarmacia e negozi specializzati.



# Rafforza il sistema immunitario con l'aiuto della natura

Quando le temperature iniziano a scendere, è facile incappare nei malanni di stagione. Ma quest'anno possiamo giocare d'anticipo e fornire al nostro corpo tutto ciò di cui ha bisogno per mantenersi in salute durante i mesi autunnali

**C**on l'arrivo dell'autunno e, successivamente, dell'inverno, il freddo diventa parte della nostra quotidianità, portando con sé il rischio di influenze stagionali. Questo periodo dell'anno, infatti, ci vede spesso vulnerabili ai malanni, ma fortuna-

tamente esistono **rimedi naturali e approcci olistici** che possono aiutare a rafforzare il nostro sistema immunitario e prevenire le malattie. Basta prenderci cura di noi stessi, unendo saggezza antica e conoscenze moderne per mantenere il corpo e la mente in equilibrio.



## VITAMINE E MINERALI

Ormai è risaputo: siamo ciò che mangiamo! Una dieta equilibrata e ricca di nutrienti è, quindi, la prima linea di difesa contro le influenze. La **vitamina C**, ad esempio, è essenziale per sostenere il sistema immunitario. Frutti come arance, mandarini e kiwi sono ottimi fornitori di questa vitamina, così come le verdure a foglia verde, tipo spinaci e cavoli. Non dimenticare, poi, la **vitamina D**, che si ottiene principalmente dall'esposizione al sole, ma che puoi recuperare anche portando in tavola alimenti come pesce azzurro, uova e funghi. Questa vitamina è fondamentale per la funzione immunitaria e, durante i mesi invernali, potrebbe essere utile integrarla con supplementi, previa consultazione medica. Per contrastare i malanni di stagione, sono particolarmente utili anche **lo zinco e il selenio**, presenti in noci, semi, legumi e pesce: aiutano infatti il corpo a combattere le infezioni e a mantenere il sistema immunitario forte.

PRIVILEGIA TUTTI I CIBI  
RICCHI DI NUTRIENTI

## INFUSI E TISANE

Uno dei piaceri più grandi dell'autunno è, senz'altro, quello di sorseggiare una bevanda calda, magari davanti al camino mentre fuori piove. Ma le tisane e gli infusi non solo riscaldano il corpo (e la mente) nelle giornate fredde, ma possono anche offrire proprietà terapeutiche contro i malanni. Il **tè allo zenzero**, per esempio, è particolarmente efficace contro i sintomi del raffreddore grazie alle sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Anche **l'echinacea** è un'erba molto popolare durante la stagione influenzale poiché, secondo diversi studi, pare che possa ridurre la durata e la gravità dei sintomi del raffreddore. E che dire del **miele**? Soprattutto se biologico, aggiunto alle tisane, non solo lo dolcifica, ma agisce anche come antibatterico naturale, utile per alleviare i sintomi della gola irritata.

NOVITÀ

# Regina Asciugamani, igiene a portata di mano



Condividere un asciugamano in tessuto può comportare la trasmissione di germi e batteri. **Regina Asciugamani**, grazie al formato usa e getta, può aiutare a ridurne la diffusione offrendo maggiore igiene rispetto ai comuni asciugamani in tessuto.

**Regina**

*Paper for people*

## AGLIO E PROBIOTICI

L'aglio è uno dei rimedi naturali più antichi e potenti. Le sue proprietà antibatteriche e antivirali sono state riconosciute da culture di tutto il mondo. Consumarlo crudo, tritato finemente o schiacciato, può migliorare significativamente le difese immunitarie. Se l'idea di mangiare aglio crudo non ti piace, però, esistono in commercio anche degli **integratori inodore** che mantengono intatte le sue proprietà. Anche la salute intestinale è strettamente legata al benessere generale e al sistema immunitario. I probiotici, presenti in alimenti fermentati come **yogurt, kefir e crauti**, aiutano a mantenere l'equilibrio della flora intestinale, fondamentale per una buona risposta immunitaria. Secondo studi medici, un microbiota intestinale sano può migliorare la resistenza del corpo contro le infezioni virali. Ecco perché i probiotici sono un'arma preziosa nella prevenzione delle influenze stagionali.



## ATTIVITÀ FISICA REGOLARE E RIPOSO ADEGUATO

L'attività fisica non solo migliora la forma del corpo, ma ha anche un impatto positivo sul sistema immunitario. L'esercizio regolare, infatti, stimola la circolazione del sangue, permettendo alle cellule (anche quelle preposte alla difesa dell'organismo) di muoversi più facilmente e svolgere meglio il loro lavoro. Non è necessario impegnarsi in allenamenti intensi: **una passeggiata quotidiana all'aperto, lo yoga o esercizi di stretching** possono essere sufficienti. L'esposizione alla luce naturale durante l'attività all'aperto aiuta anche a mantenere i livelli di vitamina D, riducendo il rischio di infezioni. Se allenarsi fa bene, però, non bisogna dimenticare che anche il riposo è essenziale. Un sonno di qualità è, infatti, uno dei pilastri del benessere. Mentre dormiamo, il corpo ripara i tessuti e rafforza il sistema immunitario. Privarsi di ore di sonno o dormire in maniera disturbata può indebolire la capacità dell'organismo di combattere le infezioni. Ecco perché i medici consigliano di **dormire almeno 7-8 ore a notte**, cercando di mantenere una routine regolare. Creare un ambiente tranquillo, buio e fresco per dormire può aiutare a migliorare la qualità del riposo.



## GESTIONE DELLO STRESS

*Lo stress cronico può avere un impatto devastante sul sistema immunitario.*

Imparare a gestirlo attraverso tecniche come la meditazione, la respirazione profonda, il tai chi e lo yoga ti consente di mantenere la mente calma e il corpo rilassato. Praticare regolarmente queste attività può ridurre i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e migliorare la risposta immunitaria.

## IL SUPPORTO MEDICO È FONDAMENTALE

*Sebbene i rimedi naturali possano essere molto efficaci nella prevenzione delle influenze stagionali, è importante non sottovalutare la necessità di consultare il proprio medico in caso di sintomi persistenti o gravi.* La medicina olistica considera la salute come un equilibrio tra corpo, mente e spirito, ma non esclude l'importanza della medicina tradizionale. Un equilibrio tra corpo e mente è infatti fondamentale per affrontare le sfide della stagione invernale con energia e vitalità. L'integrazione di rimedi naturali con trattamenti medici può quindi offrire un approccio completo alla prevenzione e alla cura.



QUALITY PRODUCTS  
SINCE 1952



QUALITY PRODUCTS  
SINCE 1952  
MADE IN ITALY

# Biattiva

Super leggera con manico in alluminio 130 cm

**FIBRE  
NYLON**

morbido all'esterno  
per non sollevare  
la polvere

**FIBRE  
PET**

all'interno,  
resistenti  
e durature

- 01 Super light broom with aluminum handle
- 02 Balai super léger avec manche en aluminium
- 03 Escoba super ligera con mango de aluminio
- 04 Superleichter Besen mit Aluminiumgriff

**FIBRE  
NYLON**

morbido all'esterno  
per non sollevare  
la polvere

**FIBRE  
PET**

all'interno,  
resistenti  
e durature

## La Regina delle scope!

Scopa Biattiva, la regina delle scope piane! Fibre esterne in morbido NYLON per non sollevare la polvere, fibre interne in PET resistente per una azione profonda con lo sporco più difficile. Completa di manico super leggero in alluminio da cm. 130. Prodotto realizzato interamente in Italia nel nostro stabilimento, utilizzando i migliori materiali, per garantire la massima qualità e durata del prodotto!  
IPPA, PRODOTTI DI QUALITA' DAL 1952!



PRODOTTO  
IN ITALIA

**IPPA Srl**  
Via Barison, 15 35019  
Onara di Tombolo (PD) ITALY  
Phone 049-5993177  
Fax 049-5993086  
[www.ippa.it](http://www.ippa.it) • [info@ippa.it](mailto:info@ippa.it)

Follow us on



Super leggera con manico in alluminio 130 cm





# Non tutti gli ospiti sono graditi..



In autunno, le cimici si preparano a invadere le nostre case in cerca di un rifugio per i mesi freddi. L'idea non ti alletta? Leggi i nostri suggerimenti!

Fai il possibile per sigillare ogni possibile punto di entrata

**N**on c'è niente di peggio che dover condividere la propria casa con ospiti indesiderati, soprattutto se sono invadenti come le cimici. E l'autunno, oltre a essere quella stagione magica che ci regala tramonti dorati, foglie croccanti sotto i piedi e l'aria frizzantina che ci fa venir voglia di una bella cioccolata calda, è anche quella che porta con sé questo fastidioso inconveniente! Questi piccoli insetti sono innocui, se non fosse che **non vedono l'ora di invadere le nostre case in cerca di un rifugio per l'inverno**. Se l'idea di trovarti una cimice sul cuscino ti fa venire i brividi, sappi che con semplici trucchi e un po' di prevenzione, puoi mantenere la tua casa... tutta per te! La chiave è giocare d'anticipo: sigilla, profuma, pulisci e mantieni la calma. Così potrai evitare l'arrivo di questi sgraditi coinquilini.

## CONTROLLA LE GUARNIZIONI

Le cimici sono piccole, ma non invisibili. **Amano intrufolarsi attraverso le fessure più piccole** di porte e finestre. Il primo passo per evitarle è quindi sigillare ogni possibile punto d'entrata. Controlla le guarnizioni delle finestre: se sono vecchie o danneggiate, sostituiscile. Usa delle strisce di schiuma poliuretana o di silicone per tappare ogni piccola via d'accesso. Non dimenticare le prese d'aria e le zanzariere: dovrebbero essere sempre in ottime condizioni. Ricorda, le cimici sono esperte nel trovare il minimo spiraglio!



## AIUTATI CON LE PIANTE AROMATICHE

Se ti piacciono le piante, sei fortunata: alcune di loro sono nemiche naturali delle cimici. **Basilico, menta, lavanda e rosmarino** non solo profumano la tua casa, ma fungono anche da repellenti naturali. Puoi sistemarle sul

davanzale delle finestre o vicino alla porta d'ingresso. Inoltre, gli oli essenziali estratti da queste piante sono altrettanto efficaci: basta diluirli in acqua e spruzzarli nei punti critici. Oltre a tenere lontani questi fastidiosi insetti, renderanno la tua casa ancora più accogliente e profumata!

*Nonostante tutte le precauzioni, ti sei accorta che qualche cimice ha comunque deciso di farti visita? Puoi catturarle così!*

- **Trappola fai-da-te:** prendi un bicchiere di plastica e avvolgilo con del nastro biadesivo trasparente, in modo da avere una parte adesiva rivolta verso l'esterno. Posiziona il bicchiere in prossimità della cimice e, con un po' di fortuna,

questa si incollerà al nastro. Un metodo casalingo e non cruento per liberarti di questi insetti fastidiosi.

- **Usa l'aspirapolvere:** scegli una bocchetta stretta per catturare la cimice senza schiacciarla (non vorrai sentire quell'odore sgradevole, vero?). Una volta catturata, sigilla il sacchetto e smaltiscilo immediatamente fuori casa. Semplice, pulito e senza odori sgraditi!

**Vinci**  
**CON BIO FORM Plus**  
GRANDE CONCORSO

**SUPERPREMIO**



**IN ESTRAZIONE FINALE 1 Fiat 600 Hybrid\***

**IN PALIO OGNI GIORNO**

**1 SHOPPING CARD DA 50€**



Acquista almeno 2 prodotti BIOFORM PLUS per il bucato,  
conserva lo scontrino e partecipa al concorso su  
[www.vinciconbioformplus.it](http://www.vinciconbioformplus.it)



\*immagine e colore indicativo non contrattuale. Concorso "VINCI CON BIOFORM PLUS" valido dal 01.05.24 al 30.11.24. Montepremi € 30.249,19 (iva escl.). Regolamento, elenco prodotti e premi su [www.vinciconbioformplus.it](http://www.vinciconbioformplus.it).

## LA MAGIA DEL SAPONE DI MARSIGLIA

Il sapone di Marsiglia non è solo un alleato per la pulizia domestica, ma anche un'arma segreta contro le cimici. Prepara una soluzione mescolando un po' di sapone in acqua calda e **spruzza il composto sugli infissi delle finestre e sui davanzali**. Questo le allontanerà e, con un po' di fortuna, le scorrerà dal tornare. Per lo stesso motivo è utile lavare il bucato con questo sapone, poiché spesso le cimici si annidano tra i panni stesi.



## L'IMPORTANZA DELLA PULIZIA

Le cimici sono attratte dai residui di cibo e dai luoghi polverosi; quindi, mantenere la casa pulita è fondamentale. Fai una pulizia profonda della tua casa almeno una volta a settimana, **concentrandoti soprattutto sugli angoli nascosti e sui battiscopa**. Usa un modello di aspirapolvere potente per eliminare qualsiasi potenziale rifugio per le cimici. E non dimenticare di svuotare regolarmente il sacchetto,

perché anche lì potrebbero nascondersi le cimici.



## I RISCHI PER LE PIANTE

Le cimici non rappresentano solo un fastidio per le nostre case, ma anche un pericolo per le piante e l'orto. In particolare, la cosiddetta cimice verde è una delle principali minacce per le colture agricole. Questi insetti perforano le foglie e i frutti delle piante per succhiare la linfa, causando danni significativi a ortaggi come pomodori, peperoni e fagioli. Provocano inoltre la morte delle gemme floreali rendendo giallastre le piante da fiore. Se hai un giardino o un balcone coltivato, è quindi importante monitorarne la presenza e intervenire tempestivamente.

Possono causare danni significativi alle colture agricole

## CAMBIARE LE ABITUDINI



Conoscere il ciclo di vita delle cimici può aiutarti a prevenire la loro presenza in casa. Questi insetti si riproducono in primavera e in estate, mentre in autunno cercano un rifugio caldo per svernare. Durante la stagione più fredda, infatti, sono a rischio e per sopravvivere hanno bisogno di un ambiente protetto e sicuro. Per evitare che si stabiliscano in casa tua come ospiti indesiderati, dunque, è importante intensificare le misure di prevenzione già in estate e tenere gli ambienti sigillati per tutto l'anno: le cimici, infatti, possono deporre le uova senza che tu te ne accorga ed è quindi possibile che invadano la tua casa in futuro.

## NON ACCENDERE TUTTE LE LUCI

Le cimici sono attratte dalla luce. Durante le serate autunnali, cerca di limitare l'accensione delle luci, soprattutto di quelle vicino a porte e finestre. In alternativa, puoi usare delle

tende spesse che impediscano alla luce di filtrare all'esterno. Anche l'uso di **luci gialle o di lampade al sodio** può aiutare a ridurre l'attrattiva della tua casa per questi piccoli invasori.

## REPELLENTI MIRATI

Esiste una linea di insetticidi appositamente pensata per proteggere la tua casa dagli insetti più fastidiosi, sia striscianti che volanti... cimici incluse! Si trovano in diversi formati, sono pratici e adatti a ogni esigenza, sia per abbattere che per snidare gli insetti e impedire che si avvicinino alla tua dimora. **L'insetticida spray** è particolarmente utile per proteggere sia gli ambienti interni che esterni della casa come balconi, davanzali, porte e finestre.





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

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



# Prevenire prolunga la vita dei denti



Dal 1° settembre al 30 novembre 2024 acquista 10€ di prodotti Mentadent di cui almeno **1 PROTECT+** in un unico scontrino e vai su [mesedellaprevenzionementadent.it](https://mesedellaprevenzionementadent.it)



RICEVI  
IN REGALO  
**20€**



[volagratis.com](https://volagratis.com)

PREMIO  
CERTO

in più partecipi all'estrazione finale di

# 10 ANNI DI VIAGGI

10 voucher da 2.000€

Manifestazione a premi mista valida dal 1° settembre al 30 novembre 2024, dalle ore 8:00 alle 24:00. Montepremi relativo al concorso 20.000€. Regolamento su [mesedellaprevenzionementadent.it](https://mesedellaprevenzionementadent.it). Ogni consumatore ha diritto a ricevere un solo premio Volagratis nell'intero periodo promozionale.



**NUOVO**

**sunsilk**

**Crea il tuo Stile**  
**Onde Meravigliose**





## La tua casa... in una stanza!

Pianificazione intelligente, mobili multifunzionali e un pizzico di creatività sono gli ingredienti perfetti per sentirsi ovunque a proprio agio

**Q**uando si è studenti universitari o ci si trova in un momento della vita in cui si dispone di un budget limitato, **prendere in affitto una stanza anziché un'intera casa** può essere la soluzione più conveniente. Ciò non significa dover rinunciare a creare uno spazio accogliente,

funzionale e che ci rappresenti! Arredare una camera in modo intelligente e a basso costo è possibile seguendo alcuni semplici consigli. Tali suggerimenti, inoltre, saranno utili anche a chi desidera affittare una stanza della propria casa, migliorandone l'aspetto senza spendere una fortuna.

### PROGETTA LO SPAZIO IN BASE ALLE TUE ESIGENZE

La prima cosa da fare è considerare attentamente le dimensioni e la disposizione della stanza. Prima di acquistare mobili o decorazioni, **chiediti di cosa hai davvero bisogno**. Per esempio, uno studente universitario avrà bisogno di un angolo studio, mentre una persona che lavora potrebbe preferire un piccolo spazio relax. Pensa a come potresti suddividere la stanza in zone funzionali: lavoro, riposo e magari un angolo per rilassarti.

Letto con contenitore. Crivellaro



### SFRUTTA OGNI CENTIMETRO

Un modo smart per risparmiare spazio e denaro è scegliere mobili multifunzionali. Un letto con contenitore sotto può servire sia per dormire che come spazio per riporre biancheria o vestiti. Un divano letto è perfetto per chi vuole sfruttare il massimo dallo spazio disponibile, **trasformando la stanza da notte in un'area giorno** quando non si dorme. Tavolini o sedie pieghevoli sono ideali per le stanze piccole, perché permettono di adattare lo spazio in base alle proprie necessità.

Divano letto in tessuto. Sklum

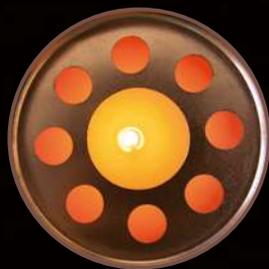


### IL POTERE DEL FAI-DA-TE

Se hai un po' di tempo e di creatività, il fai-da-te può essere **un'ottima soluzione per arredare a basso costo**. Puoi ridare vita a vecchi mobili, ridipingendoli o cambiando le maniglie. Tavole di legno e cavalletti possono diventare una scrivania di tendenza. Se cerchi una soluzione organizzativa economica, le cassette della frutta dipinte possono essere utilizzate come scaffali. Il web pullula di idee ispiratrici per chi ama il fai-da-te e vuole personalizzare il proprio spazio!

Tavolo richiudibile con portasedie. Pezzani





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

**Cereria Artigiana Umbra**

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

## USA LE PARETI

Anche le pareti possono diventare uno degli elementi principali per arredare in modo efficace. Sfruttale al massimo utilizzando mensole dove riporre libri, piante, fotografie e oggetti decorativi. Gli appendiabiti da parete sono utilissimi per chi ha poco spazio negli armadi... ma se non ti è consentito fare buchi nel muro? Niente paura, **puoi contare sui ganci adesivi!** Per aggiungere il tuo tocco personale, appendi poster, quadri, immagini... tutto ciò che rappresenti i tuoi interessi o evocati momenti speciali della tua vita.



Appendiabiti da muro adesivi. Dudecor



Libreria con lampada integrata. Vibia

## ILLUMINAZIONE STRATEGICA

Una buona illuminazione gioca un ruolo cruciale nel creare l'atmosfera giusta in una stanza e può trasformare **uno spazio anonimo in un ambiente accogliente** e rilassante. Le luci a LED sono economiche ed efficienti dal punto di vista energetico e in più possono creare un'illuminazione d'ambiente molto piacevole. Le lampade da terra o da tavolo, poi, sono utili per creare angoli lettura o zone di lavoro. Luci a stringa o lampadine vintage conferiscono un tocco più caldo e trendy alla tua stanza.

## ELEMENTI NATURALI

Le piante sono un modo economico per dare vita a una stanza e, in molti casi, purificare l'aria.



Non è necessario avere il pollice verde, puoi procurartene diverse che siano facili da curare, come **i cactus, le succulente o la sansevieria**. Puoi appenderle, disporle sulle mensole o porle in vasi colorati per aggiungere vivacità al tuo spazio.

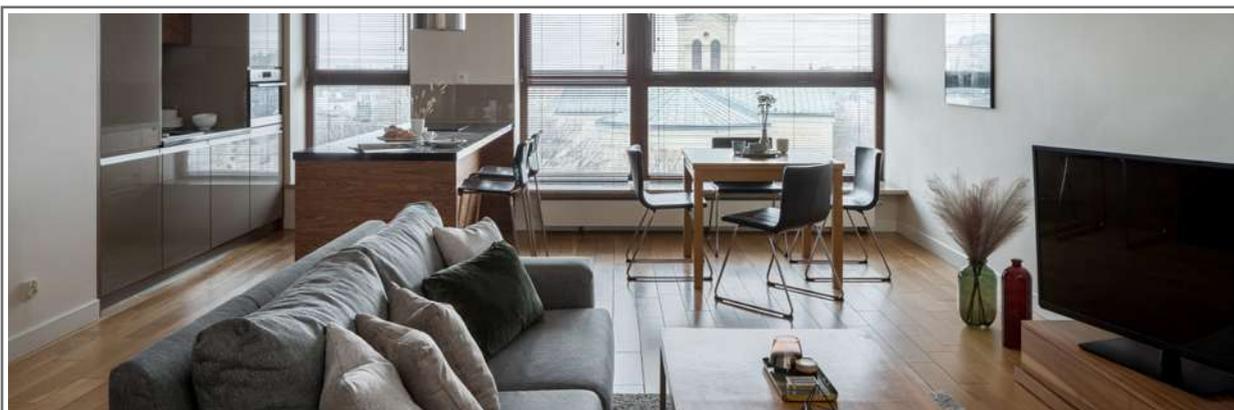


Copripiumino in raso di cotone. Dea

## INVESTI IN TESSILI DI QUALITÀ

Quando il budget è limitato, scegliere tessuti di qualità **può fare una grande differenza**.

Coperte, cuscini, tende e tappeti possono trasformare una stanza spoglia in uno spazio accogliente e personalizzato. Scegli colori e tessuti che riflettano il tuo stile. Anche se investi su pochi elementi, il loro impatto visivo sarà notevole e renderà la stanza più invitante.



## AAA CERCASI INQUILINO

Se stai pensando di affittare una stanza della tua casa, sappi che l'arredamento gioca un ruolo fondamentale nell'attrarre potenziali inquilini. Opta per uno stile neutro, che possa piacere a diverse tipologie di persone. Evita di sovraccaricare la stanza con mobili ingombranti e lascia spazio per eventuali oggetti personali di chi la occuperà. Un letto confortevole, una scrivania e una buona illuminazione sono essenziali. Piccoli dettagli come una pianta o un tappeto possono fare la differenza e rendere la stanza più invitante.

# SWEET HOME® Collection

Profumo  
di Casa



Profumatore Ambiente 100 ml\*

\*disponibili in varie fragranze

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



# Dal primo al dessert, il menù è a base di... pistacchi!



Tra i frutti più amati, esaltano i sapori donando un gusto intenso e un'irresistibile croccantezza a ogni preparazione, che sia dolce o salata



## Penne ricotta e pistacchi

difficoltà\_BASSA | costo\_MEDIO | tempo\_40 MIN

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr di ricotta di pecora, 400 gr di penne rigate, 80 gr di granella di pistacchi, basilico q.b., olio evo q.b. sale e pepe q.b.

### PROCEDIMENTO

- Metti a bollire una pentola con acqua salata e, quando bolle, versa la pasta.
- Mentre la pasta cuoce, metti la ricotta in una ciotola e mescola bene, aggiungi 2-3 cucchiaini di acqua di cottura della pasta e un filo d'olio, mescola fino a ottenere una crema liscia, poi aggiungi la granella di pistacchi e amalgama bene il tutto.
- scola la pasta al dente e condisci con la crema di ricotta e pistacchi.
- Mescola bene (se occorre aggiungi un po' di acqua di cottura della pasta) e servi con una spolverata di pepe e qualche fogliolina di basilico.

### LO SAPEVI CHE?

I pistacchi non contengono colesterolo e sono molto ricchi di fibre.

## Pollo al pistacchio

difficoltà\_BASSA | costo\_BASSO | tempo\_35 MIN +30\*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 gr di petto di pollo, 120 gr di pomodorini (gialli, rossi, neri), 80 gr di pistacchi, 40 gr di pangrattato, 2 bicchieri di latte, 1 limone, 1 peperoncino piccante verde, prezzemolo q.b., sale q.b., parmigiano q.b., olio evo q.b.

### PROCEDIMENTO

- Taglia il petto di pollo a pezzettoni (8 cm. di lunghezza per 2 cm. di larghezza), mettilo in una pirofila e bagna con il latte, lascia riposare per \*30 minuti.
- Trita in un mixer il pistacchio, mettilo in un piatto insieme con il pangrattato, due cucchiaini di parmigiano grattugiato e un pizzico di sale e di pepe, mescola bene.
- scola il pollo dal latte e fallo sgocciolare bene.
- Passa ogni pezzetto di pollo nella panatura, facendola aderire bene su tutti i lati.
- Metti i pezzi in una teglia con carta forno e cuoci in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti, fino a doratura.
- Disponi il pollo nei piatti, aggiungi tutto intorno i pomodorini colorati a spicchietti, taglia il peperoncino a rondelle e mettilo sopra il pollo al pistacchio.
- Condisci con un filo d'olio, un pizzico di sale, prezzemolo tritato e qualche fettina di limone.
- Servilo caldo.

# Eva CUCINA



la tua  
amica  
in cucina

ricette consigli salute bellezza

PER RISCOPRIRE IL PIACERE  
DI CUCINARE



IL  
NUOVO  
NUMERO DI  
**EVA CUCINA**  
TI ASPETTA  
IN EDICOLA

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

oltre 100 ricette a solo 1,70 €



## Tartufi salati, ricotta, mortadella e pistacchio

difficoltà\_BASSA | costo\_BASSO | tempo\_10 MIN +30\*

### INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

250 gr di mortadella Bologna,  
250 gr di ricotta vaccina,  
100 gr di granella di pistacchi,  
sale q.b.

### PROCEDIMENTO

- Taglia la mortadella a pezzetti e frullala in un mixer, aggiungi anche la ricotta e frulla leggermente.
- Metti in una ciotola, aggiusta di sale e amalgama bene gli ingredienti, fino a ottenere un composto omogeneo.
- Copri la ciotola e riponi in frigo per almeno \*30 minuti.
- Trascorso il tempo, prendi una pallina di impasto e forma i tartufi, poi passali in un piatto con la granella di pistacchio, facendo aderire bene.
- Servi subito o mettili in frigo, togliendoli pochi minuti prima di servire.

L'ABBINAMENTO CON LA  
RICOTTA È DELICATO  
E RAFFINATO



### IL CONSIGLIO DELLO CHEF

Questi tartufi sono pronti in pochissimi minuti, facili da realizzare e perfetti per un aperitivo con gli amici.



## Muffin al pistacchio

difficoltà\_BASSA | costo\_BASSO | tempo\_40 MIN

### INGREDIENTI PER 8 MUFFIN

220 gr di farina 00,  
130 gr di zucchero semolato,  
100 gr di burro ammorbidito,  
80 ml di latte,  
60 gr di pistacchi,  
2 uova,  
1/2 bustina di lievito per dolci,  
1 limone biologico.

### PROCEDIMENTO

- In un robot da cucina lavora con le fruste il burro a crema, poi unisci lo zucchero e la scorza grattugiata del limone.
- Incorpora un uovo alla volta e, quando saranno assorbiti bene, aggiungi la farina e il lievito setacciati, alternando con il latte.
- Togli la ciotola dal robot, aggiungi in un mixer i pistacchi tritati grossolanamente, amalgama bene il tutto con un cucchiaino di legno.
- Tieni un po' di pistacchi tritati da parte per metterli in superficie.
- Riempi i pirottini di carta per muffin con il composto, fino a 3/4 della capienza, mettili su una teglia con carta forno, aggiungi sopra un po' di granella di pistacchi.
- Inforna in forno caldo a 180°C per circa 20-25 minuti.
- Sforna, lascia raffreddare e servi.



## Éclair al pistacchio

difficoltà **ALTA** | costo **MEDIO** | tempo **90 MIN** +10ore\*

### INGREDIENTI PER 8 PASTE

**Per la pasta choux:** 125 ml di acqua, 75 gr di farina 00, 70 gr di burro, 5 uova, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di zucchero.

**Per la crema al pistacchio:** 215 ml di panna liquida fredda, 100 gr di cioccolato bianco, 70 ml di latte intero, 60 gr di pasta di pistacchio, 3 gr di sciroppo di glucosio, 2 gr di gelatina in fogli.

**Per la copertura:** 75 gr di zucchero fondente, colorante alimentare in gel verde q.b.

- Riponi ogni teglia nel freezer per 15 minuti.
- Nel frattempo, scaldi il forno a 180°C statico.
- Tira fuori dal congelatore le teglie e spennella ogni pasta con poco olio di semi, poi inforna per 40 minuti, o finché siano ben dorate.
- Una volta cotte, crea sul fondo di ogni éclair un buco per far uscire l'umidità, mettile a raffreddare su una gratella.
- Nel frattempo, metti in ammollo la gelatina in una ciotolina con acqua fredda.
- Sciogli il cioccolato bianco a bagnomaria.
- Versa il latte e lo sciroppo di glucosio in un pentolino e portalo a bollore, poi aggiungi la gelatina strizzata e scioglila, mescolando.
- Aggiungi al cioccolato sciolto la pasta di pistacchio

mescolando, poi aggiungi il latte in 2 volte, mescolando velocemente.

- Frulla il tutto con un minipimer e aggiungi la panna fredda.
- Amalgama bene e metti la crema ottenuta in frigo coperta con della pellicola a contatto, lascia rassodare per almeno \*10 ore.
- Trascorso il tempo di frigo, metti lo zucchero fondente in una ciotola, aggiungi pochissima acqua alla volta fino a ottenere un composto denso ma fluido, poi aggiungi il colorante fino a raggiungere il colore desiderato più o meno verde.
- Mescola la crema al pistacchio e riempi una sac a poche con bocchetta liscia.
- Fai altri 2 buchini distanziati sotto ogni éclair e farcisci con la vellutata, poi prendili e immergi la superficie di ogni éclair nello zucchero fondente, lascia scolare e metti su un vassoio.
- Decora con granella di pistacchio e qualche pistacchio intero.
- Metti in frigo fino al momento di servirli, per evitare che si sciolga la parte dello zucchero fondente.



### LE ORIGINI FRANCESI

*L'éclair non è altro che un bigné dalla forma allungata. Il significato del suo nome ("lampo" in francese) suggerisce proprio il fatto che si gusta... in un lampo!*

### PROCEDIMENTO

- In un pentolino con il doppio fondo metti l'acqua, il burro, il sale e lo zucchero e porta a bollore.
- Aggiungi la farina tutta in una volta e mescola finché non si stacca completamente dal pentolino formando un composto ben sodo.
- Mettila in una planetaria con il gancio a foglia e fai girare la pastella finché non si intiepidisce, poi aggiungi una alla volta le uova, fai assorbire il primo prima di aggiungere il successivo; dopo averle incorporate tutte dovrai aver ottenuto un composto liscio, denso e cremoso.
- Ungi con il burro due teglie, non utilizzare la carta forno.
- Metti l'impasto in una sac à poche con bocchetta larga e distribuiscilo sulla teglia, facendo delle strisce dritte e lunghe circa 10-12 cm.



NON SOLO BUONI, SONO ANCHE RICCHI  
DI VITAMINE DEL GRUPPO B



# DIAMO FORMA *alla tua creatività* IN CUCINA



# RAPID

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



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

# Un costume speciale a costo zero? Crealo in poche mosse

Tra recite e feste a tema, ai bambini non mancano mai le occasioni per travestirsi. La soluzione è il riciclo creativo!



**Q**uante volte ti sei trovata a pensare: «E ora come faccio a trovare un costume originale per la recita scolastica, per Halloween o per il compleanno a tema della mia piccola peste?». Oggi ti sveliamo tutti i segreti per creare abiti fai da te per un evento speciale senza svuotare il portafoglio e con un po' di fantasia. Realizzare da sola i vestiti per i tuoi bambini non è, però, solo un modo per risparmiare, ma anche **un'opportunità per esprimere la tua creatività e divertirti insieme a loro**. E chissà, potresti scoprire un talento nascosto per il design! E se il risultato non sarà al top?

Ricorda che non esiste il costume perfetto, ma quello fatto con amore sarà sempre il più bello. Pronta? Partiamo!

## MOMENTI DI QUALITÀ

*Trasforma la creazione dei costumi in un'attività di famiglia! Coinvolgi i tuoi figli nella scelta dei materiali e chiedi al tuo partner di darti un aiuto nella realizzazione pratica. Non solo passerete del tempo di qualità insieme, ma grazie a voi genitori i piccoli di casa impareranno il valore della collaborazione, del fai da te e del riciclo. E, diciamolo, è anche un'occasione perfetta per insegnare loro nuove abilità, come l'uso delle forbici, la pazienza necessaria per cucire a mano o l'arte di combinare i colori. E chi lo sa? Potrebbero scoprire un nuovo hobby, o addirittura sviluppare una passione che li accompagnerà nel tempo!*

### IL POTERE DELLA FANTASIA

Il vero segreto per un costume memorabile è la creatività! Non serve spendere una fortuna per far risplendere i tuoi piccoli sul palco o a una festa. Un pizzico di fantasia e la voglia di divertirti sono gli ingredienti principali. Chiedi ai tuoi figli cosa vorrebbero indossare e lasciati ispirare dalle loro idee... anche dalle più stravaganti! No, non avere paura di osare: **più il costume è originale, più sarà ammirato**. Se la tua bimba vuole trasformarsi in una sirena dai colori sgargianti o il tuo bimbo sogna di essere un robot futuri-

stico, segui l'impulso dei loro desideri e inizia a progettare il capolavoro.

### MATERIALI GRATIS? CHI CERCA TROVA!

Prima di correre in merceria per acquistare stoffe, cerniere e quant'altro, dai un'occhiata in casa. Hai **vecchie lenzuola, scampoli di tessuto, nastri dimenticati** in un cassetto? Per-

fetto! Questi materiali possono trasformarsi in elementi fondamentali del costume. Ad esempio, un vecchio lenzuolo bianco può diventare un mantello da supereroe o una tunica da antico romano. Non fermarti solo ai tessuti: anche bottoni, pizzi, e vecchi



# Veniamo dall'acqua



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

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

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

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

foulard possono aggiungere quel tocco in più di originalità. E che dire degli oggetti quotidiani? Possono diventare risorse preziose. Per esempio, la carta stagnola è utile per creare dettagli argentati su un costume da astronauta o da cavaliere e le vecchie scatole di cartone possono essere trasformate in tutto ciò che la tua immaginazione suggerisce: dagli scudi ai razzi spaziali!

## ECOLOGICO E SOSTENIBILE

Lo sapevi che una vecchia maglietta può diventare il vestito perfetto per un pirata? Basta tagliare le maniche, aggiungere una cintura in vita e il gioco è fatto. Quei sacchetti della spesa colorati che hai accumulato, invece, possono essere trasformati in gonne voluminose o ali da farfalla. Il riciclo creativo è la tua bacchetta magica! E non dimenticare di dare una seconda vita anche a vecchi abiti che i tuoi figli non usano più. Un vecchio vestitino può essere trasformato in un abito da principessa con l'aggiunta di qualche

## Qui spendi meno

Se proprio devi acquistare qualcosa, sappi che ci sono tanti modi per risparmiare. I negozi dell'usato possono offrirti materiali a prezzi imbattibili. Non dimenticare di dare un'occhiata anche alle offerte online: siti come Amazon, eBay o Etsy che spesso propongono accessori e materiali a prezzi scontati. E se giochi d'anticipo, ricorda che acquistando durante i saldi, non solo risparmierai, ma avrai tutto il necessario senza dover correre all'ultimo minuto.



balza in tulle, mentre un paio di jeans strappati possono diventare il punto di partenza per un costume da cowboy. **Riciclare non è solo economico, ma anche ecologico**, e ti permette di insegnare ai tuoi figli il valore del riuso e della sostenibilità.

## TANTI TUTORIAL ONLINE

Non sai da dove cominciare? Tranquilla, il web è pieno di idee e tutorial per ogni esigenza. **YouTube** è un'ottima fonte di ispirazione con video che ti guideranno passo dopo passo. Cerca

tutorial specifici per il costume che vuoi realizzare e diventerai una vera e propria sarta in pochissimo tempo. Anche **Pinterest** è una miniera d'oro. Puoi trovare ispirazione per costumi facili e veloci, ma anche elaborati. E se qualcosa non va come previsto? Pazienza! L'improvvisazione fa parte del divertimento!

## DETTAGLI UNICI

Non sottovalutare il potere degli accessori! Un cappello, una maschera o una fascia per capelli possono fare la differenza. Prova a realizzarli con i tuoi bambini per rendere il costume ancora più speciale. Non hai tempo? Allora acquista piccoli accessori economici da abbinare al tuo abito fai da te. Una coroncina di fiori finti, ad esempio, può trasformare un semplice vestito in un abito da fatina; una maschera di cartone con brillantini può dare un pizzico di mistero a un costume da supereroe. Anche un paio di guanti, un mantello o una cintura possono completare l'outfit e renderlo unico.

## E SE MANCA IL TEMPO?

*Siamo mamme, lo sappiamo bene: il tempo è prezioso e spesso non è abbastanza! Se ti ritrovi all'ultimo minuto, non disperare. Un costume non deve essere complicato per essere speciale. Anche un semplice outfit total black può diventare un costume da gatto con l'aggiunta di orecchie di carta e un naso disegnato con la matita per occhi! E se il tempo è davvero pochissimo, cerca di sfruttare ciò che già hai: magari una t-shirt con il logo di un supereroe, un paio di leggings neri e un mantello improvvisato. Non importa quanto sia semplice il costume, ciò che conta è la gioia dei tuoi bambini quando lo indossano.*





# SUBITO PER TE

## 1 ANNO DI INGRESSI\* PER I TUOI BAMBINI



PER PARCHI DIVERTIMENTO

MUSEI E SKIPASS  
IN TUTTA ITALIA!

## ACQUISTANDO ALMENO 10€ DI PRODOTTI NAPISAN



INQUADRA QUI

Operazione a premi "NAPISAN, PROTEZIONE E DIVERTIMENTO PER TUTTA LA FAMIGLIA" valido dal 1.10.2024 al 30.11.2024 con partecipazione entro 7 giorni dall'acquisto in un unico scontrino di almeno 10€ di prodotti Napisan. Riservata a maggiorenni. Conserva lo scontrino in originale. Info reg. e privacy su [amicasa.it](http://amicasa.it). \*Con la Card Viviparchi digitale si potrà ottenere la gratuità fino a 2 bambini, ognuno accompagnato da un genitore e/o adulto pagante tariffa giornaliera intera o altri sconti e agevolazioni nelle strutture aderenti e convenzionate consultabili sul sito Viviparchi. Validità della card: dal 01.12.2024 al 30.11.2025 (Scaricabile dal 01.11.2024)

# Buonanotte, tartarughe marine!

È arrivato il momento del letargo: un periodo cruciale e fondamentale per il loro benessere. Per aiutarle, costruisci il "letto" perfetto dove riposare in tranquillità

**C**on l'autunno che ormai è giunto, anche le tartarughe marine domestiche, che allietano le nostre case con la loro presenza tranquilla, hanno bisogno di prepararsi per il letargo. **Creare un rifugio adeguato per questo periodo è essenziale** per garantire loro salute e benessere. È

una pratica che richiede attenzione e cura, ma sarai felice di sapere che la tua piccola amica sta trascorrendo il letargo in un ambiente sicuro, confortevole e protetto, e che sarà poi pronta a risvegliarsi in primavera con tutta l'energia necessaria per affrontare al meglio una nuova stagione.

## MATERIALI E DESIGN

Prima di tutto, bisogna selezionare i materiali appropriati. Il rifugio deve essere realizzato con **sostanze non tossiche e resistenti all'acqua**. Legno trattato per uso esterno e plastica robusta sono delle buone opzioni. Evita materiali che possano rilasciare sostanze nocive o deteriorarsi con l'umidità e assicurati che il contenitore non abbia bordi taglienti. Rivesti l'interno con del materiale isolante come il polistirolo: aiuterà a mantenere una temperatura costante dentro il rifugio. Tieni presente che la casetta deve essere abbastanza spaziosa per permettere alla tartaruga di muoversi comodamente, ma allo stesso tempo sufficientemente contenuta per conservare meglio il calore. Una casetta di circa 30x30x20 cm può andare bene per la maggior parte delle tartarughe marine domestiche. Un consiglio: fai in modo che il tetto sia rimovibile per facilitare la pulizia e il controllo della tua amica.

## L'AMBIENTE IDEALE

Il fondo del rifugio è un elemento cruciale. Utilizza uno strato di **sabbia marina pulita e asciutta, mischiata con un po' di terriccio**, per ricreare il loro habitat naturale: si tratta, infatti, di un mix che garantisce un ambiente

## RICONOSCERE I SEGNALI

Le tartarughine d'acqua mostrano segni evidenti quando si preparano per il letargo: tanto per cominciare, diventano meno attive e iniziano a muoversi più lentamente; mangiano meno o smettono completamente di alimentarsi; iniziano a scavare nel substrato o a cercare nascondigli. Prima che inizi il periodo di riposo, però, è bene assicurarti che la tua tartaruga sia ben nutrita e in buona salute poiché, se è debole o malata, potrebbe non sopravvivere: le tartarughe marine devono infatti entrare in letargo con riserve energetiche sufficienti. Una volta che si è addormentata, monitora la tua piccola amica per i primi giorni per essere certa che si sia adattata bene. Periodicamente, inoltre, controlla il rifugio per verificare le condizioni del substrato e l'eventuale presenza di muffe. Evita di disturbare eccessivamente la tartaruga, limitandoti a controlli visivi e olfattivi.



umido, ma non troppo bagnato, prevenendo la formazione di muffe. All'interno del rifugio, **sistema qualche pezzo di corteccia, paglia e foglie secche**, che replicano il contesto naturale, rendendo la casetta più confortevole per la tua tartaruga. Anche durante il letargo, le tartarughine hanno bisogno di idratarsi. Sistema, quindi, un piccolo piattino d'acqua all'interno della casetta.

## PARAMETRI IMPORTANTI

Le tartarughe marine necessitano di una temperatura stabile durante il letargo. Posiziona quindi il rifugio in un luogo tranquillo e riparato della casa, lontano da fonti di calore dirette e correnti d'aria. Se necessario, utilizza un termometro per monitorare la temperatura della casetta, che dovrà essere mantenuta tra i 10 e i 15 gradi. Anche il livello di umidità deve essere adeguato. Puoi nebulizzare leggermente il substrato con acqua demineralizzata per evitare che si secchi troppo, ma è meglio non esagerare, poiché un ambiente troppo umido può favorire la crescita di muffe, nocive per l'animale. **Assicurati anche che ci sia una buona ventilazione**, creando piccoli fori nella parte superiore del rifugio per permettere il ricambio d'aria.

# 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



# Spendi & Riprendi

**NUOVO**



Acquista almeno **5€** di prodotti  
Lysoform cura casa\* e ricevi il rimborso di **5€\*\***

Cashback "SPENDI & RIPRENDI" valido dal 01/09 al 31/12/24 nei punti vendita della Grande Distribuzione Organizzata, della Distribuzione Organizzata e nei Drugstore, che espongono il materiale promozionale. Conserva il documento d'acquisto (unico scontrino) 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/lysoformspendieriprendi](http://www.dettofranoi.it/lysoformspendieriprendi) oppure chiama il numero verde 800.800.121. \*\*Puoi richiedere un solo rimborso di 5€ per tutto il periodo (rimborso massimo).

# “COMPRAMI,,”<sup>®</sup>

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

Prodotto in Italia  
per l'Italia



Sono **SUBITO** pronta al tuo fianco,  
sono **SEMPRE** utile in casa.

SEGUIMI  
f i d



wepacomprami.it

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

# Una nuova gamma innovativa per combattere i capelli grassi

L'acido salicilico e l'acido ialuronico da oggi lavorano in sinergia, per regalarti una chioma splendente e una cute fresca e pulita

**S**ul mercato c'è una nuova linea di prodotti con formula per il trattamento di cute e capelli, che unisce le proprietà idratanti dell'Acido Ialuronico a un altro attivo di riferimento nell'ambito skincare: l'Acido Salicilico.

L'Acido Salicilico, attivo di riferimento nella categoria skincare, purifica la pelle e quindi il cuoio capelluto, mentre l'Acido Ialuronico idrata le lunghezze dei capelli. Utilizzando prodotti della stessa linea contenente i due Acidi (Shampoo, Balsamo e Siero Cute Anti-Sebo, il quale agisce su cute, radici grasse e lunghezze disidratate), essi offrono il bilanciamento ideale per 72H\*.

Ma come sfruttare a pieno i benefici di questi prodotti? Prima dell'utilizzo di Shampoo e Balsamo è importante applicare il nuovo Siero Cute Anti-Se-



EFFETTO IDRATANTE  
E PURIFICANTE

bo che, potenziato dal 6% di Complesso Esfoliante con Acido Salicilico e Acido Ialuronico, rimuove le impurità della cute e purifica le radici.

Applicando il Siero a sezioni direttamente sulla cute per qualche minuto e lasciandolo agire per 15 minuti prima dello Shampoo, la sua funzione è quella di rimuovere delicatamente residui e accumuli di sebo in eccesso, lasciando la cute fresca e come rinvigorita. La routine continua con lo Shampoo, che rimuove delicatamente le impurità e idrata i capelli. A completamento della routine, il

Balsamo districa le lunghezze senza appesantire, ripristinando l'idratazione fino alle punte. Il risultato? Una cute fresca e pulita per 3 giorni\* di capelli idratati e leggeri.

Balsamo districa le lunghezze senza appesantire, ripristinando l'idratazione fino alle punte. Il risultato? Una cute fresca e pulita per 3 giorni\* di capelli idratati e leggeri.

## PRODOTTI CONSIGLIATI



Linea Elvive Hyaluronic Pure (Siero Cute Anti-Sebo Hyaluronic Pure, Shampoo Purificante Hyaluronic Pure, Balsamo Reidratante Hyaluronic Pure).

### Dalle radici in giù

Combinati in un'unica formula, i prodotti offrono il bilanciamento perfetto per purificare le radici e idratare lunghezze e punte.

\*Test di autovalutazione su 59 soggetti 72h dopo l'utilizzo di Siero + Shampoo + Balsamo.



I PROVENZALI

BIO

NATURALE.  
BIOLOGICO.  
SOSTENIBILE.

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

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

COSMETICO  
SOSTENIBILE™



# Tanti buoni motivi per scegliere Dove Advanced Care

Un docciaschiuma ultra-nutriente che non solo mantiene la tua pelle morbida e idratata per tutto il giorno, ma è anche amico dell'ambiente

**È** ottobre, le vacanze sono un ricordo, la nostra routine quotidiana è ormai consolidata, ma c'è sempre spazio per regalarci una piccola coccola che allevi il rientro in ufficio. Ad esempio, alla mattina mi piace indulgiare più a lungo sotto la doccia e prendermi cura della mia pelle.

In questo periodo sto utilizzando un docciaschiuma ultra-nutriente realizzato con detergenti 100% delicati. La sua schiuma ricca è realizzata con detergenti di origine naturale, agenti idratanti vegetali ed è senza solfati SLES (0%). Caratteristiche che lo rendono delicato per la pelle e il suo microbioma. La sua tecnologia MicroMoisture™, infatti, agisce con milioni di goccioline idratanti, che si assorbono in profondità negli angoli e nelle fessure della pelle secca, per garantire un'idratazione che dura a lungo. La pelle risulta morbida effetto crema per tutto il giorno perché riacquista la sua naturale idratazione.

### Ecco il modo d'uso più indicato per ottenere il massimo effetto:

basta spremere una quantità generosa sul palmo della mano, massaggiare il prodotto sulla pelle e godersi la ricca schiuma prima di risciacquare. Per una pelle morbida effetto crema per 24 ore.

Cosa dire di più, con un docciaschiuma ultra-nutriente non solo regaliamo alla nostra pelle una sensazione di vacanza, ma sosteniamo anche tante buone cause. Un bene per lo spirito e per l'ambiente. Questo prodotto infatti è PETA approved, approvato secondo il Global Animal Test Policy. La bottiglia è 100% riciclata.

### Effetto crema

I docciaschiuma Dove Advanced Care detergono delicatamente e idratano intensamente la pelle, lasciandola rimpolpata, per un effetto crema che dura tutto il giorno.



### PRODOTTI CONSIGLIATI



Dove Advanced Care con una vasta gamma adatta a ogni tipo di pelle

*(Da oltre 10 anni Dove si fa promotore del progetto autostima nel mondo, un buon progetto per un buon prodotto).*

*\*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!*

# FRIO®



Un'ampia gamma  
di prodotti dalla qualità  
premiata dai consumatori.  
Scegli il prodotto FRIO  
che preferisci  
tra avvolgenti per alimenti,  
contenitori, sacchetti gelo  
e sacchi nettezza.

FRIO, da oltre 40 anni,  
sinonimo di qualità e affidabilità.



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





## CAPELLI IDRATATI DALLA CUTE ALLE PUNTE: ELVIVE HYALURONIC PURE

Se anche tu sei un'amante dei capelli lunghi, districati e perfettamente puliti dalla cute alle punte, i laboratori L'Oréal Paris hanno formulato la linea che svolgerà la nostra chioma. Finalmente possiamo dire basta al compromesso tra idratazione e senso di pesantezza oppure a quell'effetto di radici grasse e lunghezze disidratate. La nuovissima linea **Elvive Hyaluronic Pure 72H** è potenziata dalla funzione purificante dell'**Acido Salicilico**, utilizzato in cosmesi per liberare i pori e l'eccesso di sebo, e di quella idratante dell'**Acido Ialuronico** che migliora l'idratazione in profondità.

La combinazione di questi due elementi rivoluzionari permette di ottenere un bilanciamento ideale, ottenendo **72H di capelli perfettamente idratati** e nutriti dalla radice alle punte. La routine che diventerà un vero must have è composta da tre fasi:

- **Siero Cute anti-sebo Hyluronic** - potenziato dal 6% di Complesso Esfoliante, va applicato direttamente sulla cute e lasciato agire circa 15 minuti prima dello shampoo. La sua funzione è quella di rimuovere delicatamente i residui e gli accumuli di sebo in eccesso, lasciando la cute fresca e rinvigorita.
- **Shampoo Purificante** - rimuove delicatamente le impurità dalla cute e al tempo stesso trattiene le molecole d'acqua donando idratazione.
- **Balsamo Reidratante** - lavora sulle lunghezze districandole e ripristinando la corretta idratazione senza appesantirle.

Grazie a questa linea innovativa possiamo prenderci cura dei nostri capelli senza la necessità di combinare diversi prodotti, L'Oréal ci ha pensato per noi con un'unica formula che ci assicura la corretta azione dalla radice fino alle punte!



## SPA D'AUTUNNO: LA NATURA TI FA BELLA!

La natura ha tanto da offrirci in tutte le stagioni, permettendoci di ottenere benefici non solo per la pelle ma anche per lo spirito combinando un piacere multi sensoriale. In questa stagione di passaggio è possibile ritagliarsi dei **momenti per purificare e nutrire il corpo** prima dell'arrivo dei primi freddi. Allora via libera a candele, massaggi ed elementi naturali che vengono in nostro aiuto.

Ecco alcuni suggerimenti da cogliere al volo per organizzare un weekend con i fiocchi.

**Vite rossa:** ricerca questo ingrediente potentissimo in caso di fragilità capillare, gambe gonfie o disturbi circolatori. Puoi utilizzare la versione in siero per piccole zone come il viso o un fluido più ricco per migliorare l'aspetto delle gambe.

**Zucca:** ricca di antiossidanti come la vitamina C che agisce sui radicali liberi, dona un aspetto luminoso e nutrito alla pelle. Puoi ricercare questo ingrediente nelle maschere viso, che restando in posa per più tempo permettono di ottenere un rinnovamento cellulare contrastando l'invecchiamento.

**Castagne:** la sua polpa è ricca di potassio e di vitamina E e C che si usa per massaggi esfolianti e per rigenerare la pelle. Puoi trovare questo ingrediente anche come estratto che ha la funzione di riattivare la circolazione e tonificare la pelle. Sono sempre di più i centri benessere che inseriscono gli elementi naturali nei propri trattamenti, prendiamo spunto da loro per ricreare una piccola Spa anche in casa.



## ASSO ULTRA. EFFICACE IN UN COLPO SOLO.

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

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



*Foxy. Sempre vicina a te.*



# Nelle sale a *ottobre*

## LA REDAZIONE CONSIGLIA

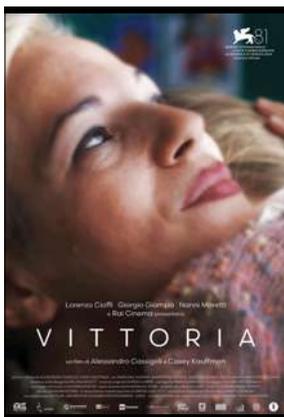


*L'ultimo film dell'acclamato regista e sceneggiatore napoletano è un'epica del femminile senza eroismi, ma abitata dalla passione inesorabile per la libertà, per Napoli e gli imprevedibili volti dell'amore.*

## PARTHENOPE

**Regia:** Paolo Sorrentino  
**Con:** Stefania Sandrelli, Luisa Ranieri, Silvio Orlando, Isabella Ferrari  
**Genere:** Drammatico | Italia

Parthenope è una incantevole giovane donna nata dalle acque che seduce ogni uomo, persino il fratello Armando, suo primo amore. Parthenope è anche la sirena al centro del mito fondante della città di Napoli che, come scriveva Matilde Serao, "vive, splendida, giovane e bella, da cinquemila anni, e corre ancora sui poggi, erra sulla spiaggia, si affaccia al vulcano, si smarrisce nelle vallate". E la protagonista di Parthenope di Paolo Sorrentino fa esattamente questo, perdendosi e attirando a sé scrittori omosessuali, docenti universitari, prelati addetti ai miracoli e boss della camorra. Ma il più devoto resta Sandrino (diminutivo che il regista affida ai suoi alter ego) fin dalla perfetta estate in cui lui e la sua sirena, e Armando con loro, "sono stati bellissimi e infelici". Sorrentino riflette sull'età che avanza paragonata a una giovinezza perfetta, su ciò che non gli sarà mai dato di comprendere ma anche sulla capacità di vedere "l'ultima cosa che si impara quando è venuto a mancare tutto il resto". E Parthenope è intriso in dosi uguali di malinconia e di scontento: ma "a Napoli c'è sempre posto per tutto", anche per l'incapacità di fare pace col passato e di imparare dai propri errori.



**VITTORIA**  
Drammatico | Italia

A 40 anni Jasmine (Marilena Amato) ha avuto dalla vita tutto quello che poteva desiderare: un marito (Gennaro Scarica) con cui ha un solido rapporto, tre adorati figli maschi e il suo amato salone di parrucchiera sul corso principale di Torre Annunziata. Ma dopo la morte di suo padre, Jasmine è tormentata da un sogno ricorrente: una bambina piccola e bionda le va incontro, si getta tra le sue braccia e proprio in quell'istante la donna prova un senso di completezza. Dopo mesi di lunghe riflessioni, decide che lei, quella bimba, la vuole veramente, e così, mettendo a rischio il proprio matrimonio, il benessere dei figli e la sua stessa stabilità emotiva, intraprende un complicato percorso di adozione internazionale.



**IDDU – L'ULTIMO PADRINO**  
Drammatico | Italia

"Da qualche parte in Sicilia", un padre insegna ai suoi tre figli a sgozzare una pecora: il maggiore non ne ha il coraggio e il più piccolo si rassegna a compiere il gesto brutale. È in questo incipit che Fabio Grassadonia e Antonio Piazza enucleano la figura di Matteo Messina Denaro, figlio minore del boss Gaetano e capo di Cosa Nostra denominato (fra i tanti soprannomi) "u pupu" - che vuole anche dire il burattino. L'ex sindaco Catello Palumbo invece è soprannominato "il preside". Quando Palumbo esce dal carcere, sommerso dai debiti, i Servizi segreti gli fanno un'offerta che non potrà rifiutare: quella di stanare Messina Denaro dalla latitanza e renderne possibile la cattura, attraverso una corrispondenza a base di pizzini.



**IL RAGAZZO DAI PANTALONI ROSA**  
Drammatico | Italia

A causa di un lavaggio sbagliato, i pantaloni rossi che Teresa, la madre di Andrea, gli aveva regalato si erano tinti di rosa. Andrea decise di indossarli ugualmente, senza pensare alle reazioni dei suoi compagni, che però arrivarono in maniera violenta, culminando con l'apertura di una pagina Facebook chiamata IL RAGAZZO DAI PANTALONI ROSA. La vicenda di Andrea ha rappresentato il primo caso in Italia di bullismo e cyberbullismo che ha portato al suicidio di un minore. Teresa Manes ha dedicato la sua vita a spiegare nelle scuole il pericoloso uso che a volte si fa delle parole arrivando a scrivere un libro e giungendo fino al Quirinale dove, nel 2021, il Presidente Sergio Mattarella le ha conferito l'onorificenza di Cavaliere.



**JOKER – FOLIE À DEUX**  
Azione, Drammatico | USA

Arthur Fleck è in carcere per aver commesso cinque omicidi (in realtà sei, ma di uno la polizia non è al corrente), fra cui quello più clamoroso in diretta tv, ed è in attesa del processo che deciderà della sua pena: la sua avvocatessa vuole chiedere per lui l'attenuante dell'infermità mentale che riconosca la personalità doppia Arthur/Joker, il viceprocuratore distrettuale Harvey Dent invece vuole la sua testa, invocando la pena di morte. I suoi carcerieri (e aguzzini) lo deridono e lo umiliano, ma uno di loro gli permette (a titolo di scherno) di entrare in un coro di internati di cui fa parte Lee, la giovane donna di cui Arthur si innamora all'istante, intravedendo in lei la sua prima opportunità di essere visto e accolto: ma Lee è innamorata di lui o del Joker?



Per un mondo più pulito.

# La Forza della Natura sempre più Green



Dal **01/08/2024** al **31/12/2024** acquista, con un unico scontrino,  
**3 prodotti Winni's cura casa** di cui **1 Detersivo Piatti a mano**  
e invia solo la foto dello scontrino con WhatsApp al n. **33 999 57 309**



In palio

**100**

Macchine espresso  
a cialde compostabili  
al **100%**

**2.000€**  
Green High Tech

Ad estrazione finale  
una spesa da **2.000€** per l'acquisto  
di elettrodomestici Eco-Green

Conserva lo scontrino anche se la giocata non sarà vincente per l'estrazione finale e l'eventuale estrazione di recupero.  
Regolamento integrale richiedibile a Bolton Manitoba S.p.A., via G.B. Pirelli 19, Milano, al Servizio Consumatori al numero verde 800.439.439 e consultabile su [https://www.dallaforzadellanatura.it/LA\\_FORZA\\_DELLA\\_NATURA\\_SEMPRE\\_PIU\\_GREEN.pdf](https://www.dallaforzadellanatura.it/LA_FORZA_DELLA_NATURA_SEMPRE_PIU_GREEN.pdf). Concorso "LA FORZA DELLA NATURA SEMPRE PIU' GREEN" valido dal 01.08.2024 al 31.12.2024. Valore montepremi €11.990,00 (iva inclusa). Immagine dei premi indicativa.



# Letture per *ottobre*



**LE CITTÀ DEL CINEMA**  
– I LUOGHI DEI FILM CULT GIRATI IN ITALIA  
a cura di Mymovies | Ed. Morellini

Cercare la location di un celebre film, immaginarsi di rivivere una scena indimenticabile sono uno spunto sempre più diffuso per chi viaggia e molte città italiane hanno fatto da sfondo o da set a grandi film, anche internazionali. Il team di critici di Mymovies porta il lettore alla (ri) scoperta di luoghi resi memorabili da scene di film rimaste indelebilmente impresse nella mente degli spettatori, a partire da monumenti già noti e celebrati, come la Fontana di Trevi ne *La dolce vita*, per arrivare a luoghi più inediti. Al racconto di ogni critico si accompagna una descrizione "turistica" dei posti, per poterli visitare e ammirare o per scattarsi un selfie sul luogo di una scena cult.



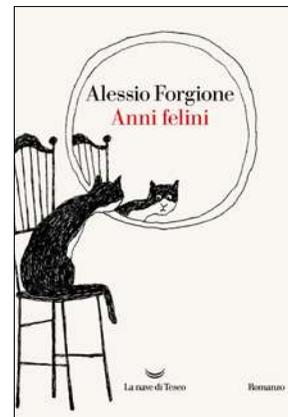
**SE MI AMASSI DAVVERO**  
di Riccardo Bertoldi | Ed. Rizzoli

Asia è una donna che, come tante, crede di aver trovato la felicità accanto all'uomo che ama. Ha trent'anni, un lavoro soddisfacente e una vita apparentemente stabile a Siena con il suo compagno, Massimo. Ma sotto la superficie di questa storia perfetta si nasconde un'inquietudine che la spinge a chiedersi quanto della vera lei abbia sacrificato per la sua relazione. Perché ha permesso a Massimo di allontanarla da tutto ciò che ama, dai suoi sogni e dai suoi amici? Cosa l'ha portata a rinunciare a se stessa per un amore che a volte la fa sentire piccola e intrappolata? Mentre Massimo si mostra sempre più controllante, Nicolò, che da sempre è per Asia specchio e rifugio, rappresenta la scintilla che riaccende il desiderio di riscoprire se stessa.



**LA DONNA NEL POZZO**  
di Piergiorgio Pulixi  
| Ed. Feltrinelli

È sempre un dettaglio a fare la differenza. Capita a Cristina Mandas di dimenticare il compleanno del marito. Che vuoi che sia. Invece, la svista è il primo scricchiolio di una vita che sta per andare in frantumi. Perché a quarant'anni Cristina non è la maestra, la moglie, la madre, stimata e ben voluta dalla comunità di quel paesino sardo in cui si è trasferita tempo prima. Dietro la cortina di un'esistenza comune, custodisce un segreto che deve rimanere sepolto nelle profondità di un pozzo. E così è stato, almeno fino a un particolare colto di sfuggita, fino a quella dimenticanza. Qualcuno, però, si è accorto che Cristina non è più la stessa, che è sul punto di cedere. Qualcuno rimasto nell'ombra a spiare per anni.



**ANNI FELINI**  
di Alessio Forgiione  
| Ed. La nave di Teseo

Sopravvissuto dopo essere stato investito da un'auto, Giorgino, un gatto "psichedelico", viene accolto da un ragazzo, che chiamerà Papà Gattone, in una villa in campagna, la casa degli ulivi. Nella casa degli ulivi arriva anche il protagonista del romanzo che, dopo la fine della decennale relazione con la fidanzata, si decide a lavorare al suo nuovo libro, mentre l'amico e padrone di casa tenta di dar forma a un disco. *Anni felini* è un romanzo in cui i due mondi si intrecciano e si ispirano a vicenda: la casa degli ulivi diventa il luogo di una educazione sentimentale dove vivere liberamente le gioie del corpo e le delusioni della vita, e dove due amici vedono cambiare il loro rapporto mentre cercano ognuno la propria strada.

## LA REDAZIONE CONSIGLIA



*Con l'originalità che l'ha resa unica, l'autrice racconta l'impresa più straordinaria e terribile: fare pace con la persona che siamo diventati.*

## DIMMI DI TE

di Chiara Gamberale | Ed. Einaudi

Che fine avrà fatto il nostro primo, disperato amore? E la più desiderata della scuola? Il ribelle? Saranno rimasti all'altezza dei loro sogni? «E tu? Tu come hai fatto? A tenere insieme quello che ti fa splendere e quello che ti consuma, a scegliere, a puntare tutto su un solo momento, su quell'incontro? Come fai, giorno dopo giorno dopo giorno, a rimanere fedele alla tua scelta, a lasciare un po' di spazio per lo sperpero senza però permettergli di svuotare tutto di significato? Dove la metti la rabbia che avevi, dove le metti le voglie, come lo nascondi il terrore di invecchiare e la preghiera che, se deve succedere, che succeda subito, senza obbligarti prima a prendere delle decisioni? Dimmi di te». Ci sono momenti, nella vita, che somigliano a una palude: andare avanti sembra impossibile. Succede a Chiara, quando si ritrova madre quasi per caso e si trasferisce con la figlia in un quartiere di famiglie "normali", fedeli a regole che lei ha sempre rifiutato. Abituata a vivere come un'eterna adolescente e affamata di emozioni, non sopporta quella quiete fittizia e presto non riesce più a lavorare, ad amare. Ma l'incontro con un amico che non vedeva dal liceo le fa venire un'idea: ricontattare le persone che mitizzava quando adolescente lo era davvero. Per chiedere: «E tu? La sopporti, la palude? Sei riuscito a crescere, senza rinunciare a chi sei? Mi spieghi come si fa?».



# FELCE AZZURRA

IL PROFUMO  
DEL TUO BENESSERE

## SCOPRI TUTTI I NUOVI PROFUMI DEI BAGNODOCCIA FELCE AZZURRA

Un sorprendente mondo di profumi!  
Tante essenze per altrettante esperienze sensoriali di benessere: Bagnodoccia Ambra e Argan, Muschio Bianco, Ibisco e Pepe Rosa, Fiori di Luna...  
Ogni giorno una scoperta, ogni giorno un profumo nuovo.





## Ariete

dal 21/3 al 20/4

**AMORE:** In coppia. Venere è pungente, è facile perdere il controllo e lasciarsi trasportare dalle provocazioni del partner che ti suscitano incertezze. Meglio chiarire.

**Single:** Ti butti con grande slancio in un brillantissimo flirt, ma non sembra niente di serio.

**BELLEZZA:** È il periodo giusto per rigenerare i capelli con impacchi ad hoc e anche per osare una pettinatura diversa. Ti dona un outfit semplice, con pantalone a palazzo e gilet, abbinato a un make up da diva.

**BENESSERE:** Cerca di dormire di più, se soffri di insonnia occorrevolgersi a uno specialista.



## Toro

dal 21/4 al 20/5

**AMORE:** In coppia. L'amore è litigarello, ma ciò vi aiuterà a cercare l'intesa e a riconoscere le reciproche mancanze.

**Single:** Le amicizie sono il tuo punto di forza: o tra loro si nasconde l'amore oppure tramite loro conoscerai chi ti farà perdere la testa.

**BELLEZZA:** Concediti uno scrub per purificare la pelle e dai un tocco di colore ai capelli. Indossa un abito abbinato alle sneakers e completa il look con un fondotinta, una matita per gli occhi e un velo di lip gloss.

**BENESSERE:** Evita la noia e l'insofferenza svagandoti in compagnia dei tuoi amici più cari.



## Gemelli

dal 21/5 al 21/6

**AMORE:** In coppia. Eros a gonfie vele: ti senti piena di stimoli e con il partner si riaccende la passione di un tempo.

**Single:** Sei pronta per calcare la scena amorosa, una storia sta per decollare!

**BELLEZZA:** Qualche massaggio drenante per riattivare la microcircolazione fa sempre bene. Punta su un outfit sportivo, con leggings e maglione lungo, un paio di stivaletti, et voilà. Scegli un make up diverso, meno deciso e più acqua e sapone.

**BENESSERE:** Lo stress ti crea problemi, fatti consigliare integratori specifici dal tuo medico di fiducia.



## Cancro

dal 22/6 al 22/7

**AMORE:** In coppia. Stai entrando in un mood di noia, incoraggia il partner a seguirti in qualche attività sportiva nel fine settimana.

**Single:** È un mese in cui godi di particolare fascino, un piacevole incontro ti darà una scossa.

**BELLEZZA:** Senti l'esigenza di cambiare look, dai un taglio ai capelli e punta tutto sullo sguardo: ciglia lunghissime e sopracciglia curate da una mano esperta. Indossa un abito lungo e largo abbinato a degli stivaletti per un outfit comodo e chic.

**BENESSERE:** Potresti avere piccoli fastidi durante la digestione: evita i cibi piccanti, alcool e sigarette.



## Leone

dal 23/7 al 22/8

**AMORE:** In coppia. Ci vuole pazienza con il partner e ci sono momenti in cui ti si richiede di riflettere, dedica un po' più di tempo a te stessa.

**Single:** A volte un incontro arriva per caso: ti troverai nel posto giusto al momento giusto.

**BELLEZZA:** Fai un giro in una spa per un bagno turco: ti rilassa e purifica la pelle. Avere un look impeccabile è seducente, opta per capelli lisci, un make up luminoso, e un rossetto rosso sulle labbra. Scegli il total black per una serata glamour.

**BENESSERE:** Sei in forma, ma attenzione ai movimenti: potresti rischiare il mal di schiena.



## Vergine

dal 23/8 al 22/9

**AMORE:** In coppia. L'amore è pazzarello, a tratti ti sembra che il partner sia distratto e ti innervosisci, mentre a volte vivete come in Luna di miele. Ed è proprio lei la protagonista, la Luna: bella, romantica, ma porta con sé tanti sbalzi d'umore.

**Single:** Il cuore ti batte forte quando incontri la persona che ti piace, buttati o lo rimpiangerai.

**BELLEZZA:** Punta su un look semplice: capelli mossi e outfit texano con jeans, camicia e giubbotto in pelle. Un rossetto rosa chiaro e sei bellissima.

**BENESSERE:** Questo è il mese adatto per un check-up e per i controlli di routine.



## Bilancia

dal 23/9 al 22/10

**AMORE:** In coppia. Tutto procede abbastanza bene. Tra alti e bassi hai ritrovato la complicità con il tuo partner.

**Single:** Nuovo amore o ritorno di fiamma? In entrambi i casi, l'amore è bello, o torna a esserlo!

**BELLEZZA:** Qualche ritocchino? Sì, sembra essere il periodo giusto per rimpolpare le labbra. Per il make up scegli ombretti sui toni dell'oro e dell'arancio. Per l'outfit, affidati ai tuoi colori preferiti e indossa un completo blu o fuxia.

**BENESSERE:** Febbre, influenza e raffreddore sono in agguato... meglio fare scorta fin da subito di vitamina C.



## Scorpione

dal 23/10 al 22/11

**AMORE:** In coppia. Vivrai dei momenti romantici con il partner, ma evita quel broncio che metti solo per orgoglio.

**Single:** Venere diventa più pratica e ti spinge a prendere l'iniziativa con una persona che ti piace.

**BELLEZZA:** Si ai capelli lunghi: puoi lasciarli crescere o puntare sulle extension. Scegli un make up deciso con eye liner ben marcato e rossetto sui toni del marrone. Per esaltare il tuo sex appeal, indossa un abito effetto serpente e stivali dal tacco alto.

**BENESSERE:** Sii cauta nello sport e riposa di più. Potresti anche soffrire di qualche infiammazione alle vie urinarie.



## Sagittario

dal 23/11 al 22/12

**AMORE:** In coppia. Occorre molta pazienza: sei stanca, nervosa e spesso ti sfoghi con il partner che, a sua volta, si innervosisce, innescando discussioni e litigi senza senso.

**Single:** Il fascino ti accompagna da sempre, ma Venere questo mese ti rende più seducente: sarà difficile resisterti.

**BELLEZZA:** Ti donano i capelli raccolti e ben tirati. Sarai elegante con un abito lungo in maglia e una giacca di pelle. Per il make up basteranno un fondotinta e un rossetto rosso fragola.

**BENESSERE:** Attenzione agli eccessi, non esagerare con cibi dolci o troppo grassi.



## Capricorno

dal 22/12 al 20/1

**AMORE:** In coppia. Bellissimo periodo: uniti più che mai, riscoprite la passione e il vostro legame ne uscirà rafforzato.

**Single:** In questo periodo potresti conoscere una persona speciale: potrebbe trattarsi dell'anima gemella...

**BELLEZZA:** Si a un restyling completo: dai capelli che cambiano colore al make up che vira sulle nuance del bosco, in linea con la stagione. Anche l'outfit cambia, diventa più glamour con un tailleur color cipria e un paio di sabot.

**BENESSERE:** Mal di denti? Non trascurarlo e prenota una visita dal tuo odontoiatra.



## Aequario

dal 21/1 al 19/2

**AMORE:** In coppia. Le baruffe sono finite, ora andate d'amore e d'accordo. Nascono nuovi progetti che ti fanno maturare e vi uniscono ancora di più.

**Single:** Avverti un po' di nervosismo, ma le Stelle dicono che devi osare se vuoi conquistare chi ti piace.

**BELLEZZA:** Scegli un make up romantico con ombretti rosa glitterati e un semplice blush; le labbra sono naturali, con solo un velo di lipgloss brillante. L'outfit giusto è composto da stivali, gonna, blusa e cintura.

**BENESSERE:** La salute migliora, tieni a bada l'ansia con i rimedi naturali come infusi e tisane.



## Pesci

dal 20/2 al 20/3

**AMORE:** In coppia. Le Stelle inviano influssi positivi che ti regaleranno emozioni e porteranno tanta serenità alla vostra coppia.

**Single:** Cerca di tirare fuori il meglio di te, meno timidezza ti renderà più brillante. Farai colpo, non dubitarne.

**BELLEZZA:** Dedicati alla skincare e, per il make up, usa nuance in linea con la stagione. Il look giusto è sportivo ma raffinato, con una bandana di seta, una tuta atillata e uno spolverino colorato.

**BENESSERE:** Non affaticare il fegato. Una dieta detox sarebbe più che consigliata.

# Tesori d'Oriente



ESSENZE DI BENESSERE



Ogni giorno, un prezioso viaggio dei sensi.

Quando desideri un momento di evasione, lasciati avvolgere dai profumi Tesori d'Oriente. Ogni fragranza è un'esperienza di puro benessere in terre affascinanti ed esotiche, dove vivere istanti di totale piacere e armonia. Un prezioso viaggio dei sensi che ricomincia ogni volta che vuoi.



# L'ORÉAL PARIS

NUOVO

## ACCORD PARFAIT

CORRETTORE IN SIERO ILLUMINANTE

[1,5% ACIDO IALURONICO + CAFFEINA]

COPRE COME UN CORRETTORE,  
IDRATA COME UN SIERO.

