



ACQUA & SAPONE®

Design

TROVA LE DECORAZIONI PIÙ ORIGINALI NEI MERCATINI NATALIZI

Viaggi

PER UN CAPODANNO AL CALDO VOLA A MIAMI!

Psiche

IL POTERE BENEFICO DELLA GRATITUDINE



ANNA LOU
CASTOLDI
ANGELICA
MASSERA



NUOVE STELLE
BRILLANO

E TU... RISPLENDI!

Make Up

UN TRUCCO DA DIVA PER FESTEggiARE IN BELLEZZA

Pelle

SKIN ICING: LA BEAUTY ROUTINE CHE TI RENDE LUMINOSA

Capelli

COME (AC)CONCIARE LA TUA TESTA PER LE FESTE



 **DEBORAH**
MILANO

POCHETTE
MAKE-UP

REGALA
LA BELLEZZA

DISPONIBILI IN
9 KIT DIFFERENTI



IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

8 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Annalisa Minetti

pag. 10 – Il prodotto del mese: il rossetto glitterato

pag. 12 – A Capodanno libera la diva che è in te!

pag. 14 – Per San Silvestro punta sulle trecce

pag. 16 – Il tuo alleato di bellezza? È nel freezer!

18 | IL PROPOSITO DEL MESE

Il magico potere della gratitudine

22 | STAR MESE

Anna Lou Castoldi, una nuova stella è pronta a brillare

pag. 28 – Angelica Massera, l'ironia come stile di vita

32 | MODA INVERNO

Gli outfit perfetti da sfoggiare a teatro

38 | LIFESTYLE

Conosci il gioco del Babbo Natale Segreto? Ti sorprenderà!

42 | BENESSERE

Footgolf: uno sport tutto da scoprire

46 | DESIGN & OUTDOOR

Un viaggio incantato tra i mercatini natalizi di tutta Italia



Star mese

Anna Lou Castoldi



Nel beauty di una diva

Annalisa Minetti

50 | CUCINA

Diamo il via alle Feste e mettiamoci ai fornelli con le nostre ricette!

56 | VITA DA MAMMA

Una fuga sulla neve con tutta la famiglia

58 | AMICI A 4 ZAMPE

Pet therapy: un legame molto speciale

62 | VIAGGI

Stupefacente, magica Miami

72 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

76 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

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

78 | RUBRICHE

pag. 78 – Le novità nelle sale

pag. 80 – Le ultime uscite in libreria

pag. 82 – I consigli delle Stelle



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

Eva salute

In esclusiva da

ACQUA & SAPONE
oltre la Convenienza

#EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE
SILVIA SANTORI
silvia.santori@edizioniempire.it

GRAFICA: MAURO CASSANDRA

PRINCIPALI COLLABORATORI:
SILVIA AMENDOLA

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

FOTO E ILLUSTRAZIONI:
Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU:
facebook.com/evasalute

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

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

SEDE LEGALE
Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano
Numero 4709/2021

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

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL
Tel. 02.26952179



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



Carta certificata PEFC mix credit

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita



ACQUA ALLE ROSE

FIRENZE 1867

Scopri le nuove linee di Acqua alle Rose e le sue Rose
dalle proprietà straordinarie

NUOVA LINEA RINFRESCANTE

con Acqua Distillata di
Rosa Damascena



NUOVA LINEA LEVIGANTE

con Estratto Nutriente di
Rosa Centifolia



NUOVA LINEA ILLUMINANTE

con Vitamina C di
Rosa Canina



NUOVA LINEA RIMPOLPANTE

con Attivi Anti-età di
Rosa Nera



NUOVA LINEA LENITIVA

con Collagene Vegetale di
Rosa Chinensis



NUOVA LINEA PURIFICANTE

con Attivi Astringenti di
Rosa Multiflora





GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

Da Olbia a Cagliari CAPODANNO IN SARDEGNA

Saranno molti gli artisti che saliranno sul palco in Sardegna, per il brindisi di Capodanno. A Olbia si accoglierà il 2025 con i Pinguini Tattici Nucleari. Ad Alghero ci saranno i Negramaro a scaldare la lunga notte di San Silvestro, mentre nella vicina Iglesias a intrattenere i presenti ci saranno Le Vibrazioni, noti per brani di successo come *Vieni da me*, *In una notte d'estate* e *Dedicato a te*. Grande musica live anche a Cagliari dove è attesa Elodie.



Fra la via Emilia e il West GUCCINI AL CINEMA

Per celebrarne il 40° anniversario, torna sul grande schermo il film-concerto Francesco Guccini: *Fra la via Emilia e il West*. Restaurato con audio in 5.1, sarà in sala dal 5 all'8 dicembre, preceduto da un'introduzione video inedita di Guccini stesso. I fan potranno così rivivere l'emozione del concerto del 21 giugno 1984 in Piazza Maggiore, Bologna. In concomitanza all'uscita del film, verrà ripubblicato anche il doppio album live omonimo che racchiude i grandi classici del cantautore.



CHRISTMAS GREETINGS

La rassegna di presepi dal mondo a San Giovanni Valdarno (AR)

L'associazione culturale Natale nel Mondo di San Giovanni Valdarno presenta la XXI Rassegna di Presepi *Christmas Greetings*. La mostra propone presepi dal mondo, ispirati alle tradizionali cartoline augurali. Si terrà nella Cappella dei Pellegrini, presso la Basilica di Santa Maria delle Grazie, dall'8 dicembre al 6 gennaio 2025. Orari: venerdì e sabato dalle 16.30 alle 19.00; domenica e festivi 10.00-12.30 e 16.30-19.00. Ingresso libero e accessibile ai disabili. Prenotazioni per gruppi: 333 3824340. Info su www.natalenelmondo.it.



IL TUFFO DELLA BEFANA

A Tagliata di Cervia (RA)

Il modo migliore per concludere le feste natalizie? Con il Tuffo della Befana! L'evento, primo appuntamento del 2025 sulla Riviera dei Pini, si svolgerà a Tagliata di Cervia il 5 e 6 gennaio. Dalle 8:00 del mattino partiranno attività per tutti: pedalata e camminata della Befana, mercatino e food truck. La Befana distribuirà dolcetti e vin brulé, mentre il divertimento sarà assicurato con i tanti spettacoli. Il clou? Il tuffo pomeridiano del 6 gennaio con premi per i costumi più creativi.



CAROLINA IN TOUR

Nelle principali città italiane

Carolina torna in scena con gli ultimi appuntamenti del tour *Un Natale favoloso... a teatro*. Lo spettacolo sarà nelle principali città italiane a dicembre 2024 e gennaio 2025. Tra musiche, danze e un'avventura natalizia coinvolgente, Carolina e i suoi amici elfi faranno vivere la magia del Natale. Date imperdibili a Torino (22 dicembre), Milano (23 dicembre), Bari (26 dicembre), Roma (30 dicembre), Cagliari (3 gennaio).



GALACTICA NYE

Al Cocoricò di Riccione

A Riccione torna *Galactica Nye*, il festival di Capodanno dedicato agli amanti della musica elettronica, prodotto dal Cocoricò. Da sabato 28 dicembre a mercoledì 1° gennaio, si alterneranno sul palco 36 artisti tra i più celebri della scena elettronica internazionale, per un'esperienza unica e imperdibile. Attesi Christian AB, Chris Liebing, Nico Moreno, ADIEL e molti altri, con serate a tema che spaziano dalla techno all'acid house.

Neutrogena®

SVILUPPATO CON DERMATOLOGI

1 SOLA GOCCIA DONA SOLLIEVO E PROTEGGE*



*Riferito a Crema Mani Concentrata

ACQUISTA 2 PRODOTTI DELLA LINEA NEUTROGENA

RIMBORSO

100%

SUL PIÙ CARO*



Iniziativa "Super Promo" valida per acquisti effettuati dal 01/10 al 31/12/24 e dal 01/01 al 31/03/25 nei punti vendita riconoscibili dall'esposizione del materiale pubblicitario. Conserva il doc. d'acquisto (unico) e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto. (*)Puoi chiedere un solo rimborso fino ad un max di € 35,60 per ciascun periodo di partecipazione. Per info e prodotti coinvolti leggi i Termini e Condizioni su <https://promo.neutrogena.it>



Grintosa e determinata, Annalisa Minetti (48 anni il 27 dicembre) è una cantautrice, ex modella e campionessa paralimpica.

Annalisa MINETTI

Splendida dentro e fuori, l'artista e atleta lombarda condivide con noi i suoi segreti di bellezza. Uno su tutti? La profonda consapevolezza di sé

A

nnalisa Minetti, cantante, atleta e campionessa paralimpica, è da sempre un esempio di forza e determinazione. Nonostante la sua disabilità visiva, Annalisa **ha saputo trasformare ogni sfida in opportunità**, ridefinendo il concetto di bellezza e affermando che il vero splendore nasce da dentro. In questa chiacchierata, ci racconta la sua routine di bellezza, svelandoci trucchi e segreti che ha affinato nel corso degli anni.

Cosa significa per te sentirti bella?

La bellezza è legata a un aspetto interiore, alla sicurezza e alla volontà di trovare una consapevolezza profonda di sé. Mi sento più sicura nei miei gesti e, quando mi trucco o mi vesto, cerco di rappresentare quella certezza interiore.

Ti trucchi da sola?

Sì, mi trucco da sola. Ho voluto imparare, perché non volevo improvvisare o accontentarmi. Ho seguito un corso di trucco sensoriale con la mia look-maker. Toccare il mio viso mi aiuta a capire quali sono i miei punti di forza e come valorizzarli, oltre a come mascherare i piccoli difetti.

Quali sono i tuoi punti di forza e quali imperfezioni cerchi di camuffare?

Con il tempo sono comparse le occhiaie, quindi uso un prodotto specifico prima del fondotinta. Cerco di illuminare il viso con una cipria luminosa, ma senza effetto lucido. Per rendere il naso un po' più piccolo, faccio un leg-

gero contouring con un fard più scuro, lo stesso vale per gli zigomi.

Ho la fortuna di avere un occhio facile da truccare, con un incavo ben definito che permette belle sfumature. Quanto alle labbra, devo solo contornarle: sono fortunata anche lì.

C'è un prodotto di bellezza a cui non rinunci mai?

L'olio di mandorle! Ho la pelle ambrata e, dato che mi alleno spesso all'aperto, prendo molto sole. L'olio mi idrata e mi lascia la pelle elastica. Non posso farne a meno, lo applico sempre sotto la doccia.

Quanto tempo dedichi alla tua beauty routine?

Il tempo necessario. Mi strucco, lavo il viso con un sapone delicato, uso un



latte detergente, ma non applico né struccanti né acqua micellare. La mattina capita che mi svegli ancora un po' truccata. Durante il giorno, se non lavoro, preferisco non truccarmi.

LA TUA PELLE HA CAMBIATO ESIGENZE NEGLI ANNI?

HO LA PELLE MISTA E MI DICONO SPESSO CHE SONO FORTUNATA PERCHÉ INVECCHIO BENE. NON HO GRANDI PROBLEMI, QUINDI MANTENGO UNA ROUTINE PIUTTOSTO SEMPLICE.

Per la detersione, preferisci prodotti schiumogeni od oleosi?

Preferisco i prodotti schiumogeni. Mi piace sentire la schiuma sul viso, è una sensazione di pulizia profonda. Usando i dischetti, inoltre, non vedendo non potrei sapere se ho effettivamente tolto tutto il make up.

QUALI SONO I TUOI "MAI SENZA" NEL MAKE UP?

NON MANCANO MAI LA MATITA MARRONE SCURO PER DEFINIRE GLI OCCHI, IL MASCARA E UN LUCIDALABBRA. MI PIACE MANTENERE UN TRUCCO SEMPLICE E NATURALE.

Hai un segreto di bellezza che desideri condividere?

Amo creare punti luce sulle labbra. Non uso rossetti scuri, quindi creo l'effetto tridimensionale mescolando più colori. Ad esempio, contorno le labbra con una matita fucsia, sfumo leggermente solo sui lati della bocca e al centro applico un rossetto fucsia. Infine, aggiungo un velo di rossetto rosa cipria disegnando quasi una sorta di bocca nella parte più centrale delle labbra. Uniformo il tutto per un effetto finale volumizzante.

Grazie a un corso di make up sensoriale, l'artista ha imparato a valorizzare i suoi punti di forza e a minimizzare le imperfezioni.



Cosa non manca mai nella tua lista della spesa beauty?

Sono fissata con i capelli! Non possono mancare il balsamo e le creme post-shampoo.

Come ti prendi cura della tua chioma?

Cerco di usare prodotti delicati, diluendo lo shampoo con acqua per non stressare troppo il cuoio capelluto. Applico molte maschere nutrienti e le lascio agire a lungo. Dedico molto tempo alla cura dei capelli, perché amo che siano sempre sani, morbidi e lucenti.

Utilizzi trattamenti specifici per il corpo?

Non sono un'amante dei massaggi, li faccio solo a scopo terapeutico come atleta. Per rilassarmi, preferisco dedicarmi alla danza e allo sport. La menopausa ha reso la pelle del ventre più morbida, ma non mi preoccupa troppo; quindi, non utilizzo molti trattamenti per il corpo.

I prodotti must-have di ANNALISA MINETTI

1. OLIO DI MANDORLE
2. MATITA PER GLI OCCHI
3. MASCARA
4. LUCIDALABBRA
5. PROTEZIONE SOLARE

Qual è la regola principale della tua routine di bellezza invernale?

Protezione solare sempre! Anche quando sembra che non ci sia sole, utilizzo una crema con protezione 50, mi scherma anche dallo smog. Mi assicuro inoltre di detergere la pelle a fondo ogni sera.

Che tipo di make up preferisci per le feste natalizie?

A Natale mi piace il rosso, ma non amo il rossetto di questa nuance. Preferisco puntare su uno smokey eyes nei toni della terra e un rossetto naturale. Gli accessori e i vestiti rosso e oro completano il look.

E per la notte di Capodanno?

Adoro il nero, è il colore dell'eleganza. Preferisco evitare troppi glitter, scegliendo tessuti come la seta. Quanto al make up, adoro i trucchi moda. Di solito punto su occhi intensi e labbra quasi pallide, mentre i capelli li tengo raccolti. È questa la mia idea di eleganza per Capodanno.

Il rossetto glitterato

È il protagonista indiscusso delle Feste, perfetto se vuoi dare al tuo beauty look un tocco di glamour scintillante!



Dicembre è il mese della magia, delle luci scintillanti e delle occasioni speciali. Natale e Capodanno si avvicinano a grandi passi ed è tempo di sfoggiare il meglio del tuo beauty look! Quest'anno, c'è un protagonista indiscusso per le tue labbra: il rossetto con i glitter. **Un must-have per brillare sotto le luci delle Feste**, perfetto per chi ama osare e aggiungere un tocco di glamour al proprio make up.

BRILLA CON STILE

Il rossetto glitterato è la scelta perfetta per chi vuole far parlare di sé e, diciamo così, durante le Feste non c'è mai abbastanza bagliore! La texture è pensata per essere confortevole sulle labbra, evitando l'effetto secco che alcuni lipstick del passato avevano. Oggi, la formula è innovativa: i glitter sono ultra sottili, garantendo un **finish luminoso e sofisticato**, mai eccessivo o volgare. Puoi scegliere tra due grandi tipologie: uno più discreto, con un effetto shimmer leggero che dona un accenno di luce alle tue labbra, e un altro super sparkling, perfetto per le notti di festa più sfrenate. Entrambi i tipi sono ideali per chi vuole mettere in evidenza il sorriso con un look festoso e vivace.

INGREDIENTI CHE FANNO LA DIFFERENZA

Quando si tratta di rossetto, sappiamo quanto sia importante prendersi cura delle labbra, soprattutto nei mesi invernali. Molti dei rossetti con glitter più recenti contengono ingredienti nutrienti, come **l'olio di jojoba, il burro di karité e la vitamina E**, che aiutano a mantenere le labbra morbide e idratate anche nelle giornate più fredde. I glitter, inoltre, sono formulati in modo sicuro e delicato, per non risultare abrasivi o fastidiosi. La sensazione sulle labbra è liscia e confortevole, senza l'effetto "carta vetrata" che alcune potrebbero temere. Insomma, puoi avere labbra scintillanti senza compromettere il comfort!

Quando e dove sfoggiarlo

Il bello del rossetto glitterato è che puoi giocare con il look a seconda dell'occasione. Durante il giorno, puoi optare per una tonalità nude o rosa tenue con un leggero effetto shimmer: sarai luminosa ma senza esagerare. Per la sera, invece, via libera ai rossi accesi o ai toni prugna con glitter visibili, perfetti anche per dominare la pista da ballo a Capodanno! Se vuoi puntare tutto sulle labbra, lascia il resto del make up più soft: una base luminosa, un filo di eyeliner e magari un tocco di illuminante sugli zigomi. Se invece sei una vera amante dei glitter, osa anche sugli occhi con ombretti metallici e mascara extra volume. Non dimenticare un tocco di highlighter nelle aree chiave per completare il tuo look sparkling!



Ada Chieffallo,
estetista professionista

Ecco come applicarlo e... farlo durare a lungo!

Ora che hai scelto il tuo rossetto con i glitter preferito, ecco qualche trucco per applicarlo al meglio!

- **Prepara le labbra:** prima di tutto, esfolia le labbra delicatamente con uno scrub. Questo passaggio è fondamentale per rimuovere eventuali pellicine e ottenere una base liscia su cui applicare il rossetto.
- **Idratate:** dopo l'esfoliazione, idrata bene le labbra con un balsamo ricco. Lascia assorbire il prodotto per qualche minuto prima di applicare il rossetto.
- **Niente sbavature:** definisci i contorni delle labbra con una matita dello stesso colore del rossetto o trasparente. Questo step ti aiuterà a evitare sbavature e a mantenere il colore al suo posto più a lungo.
- **Applica il rossetto:** puoi scegliere di applicarlo direttamente dal bullet per un effetto più deciso, oppure usare un pennellino per un risultato più preciso. Per intensificare ancora di più i glitter, picchietta un po' di prodotto extra al centro delle labbra.
- **Fissalo:** per una tenuta estrema, puoi passare un leggero strato di cipria trasparente sopra un fazzolettino appoggiato sulle labbra. Questo trucco non solo opacizza il rossetto, ma lo rende anche a prova di baci sotto il vischio!





deBBY
girls know why

**sparklyPARTY
COLLECTION**

LA COLLEZIONE PIÙ
LUMINOSA CHE MAI

**I PRODOTTI MUST-HAVE
PER BRILLARE NELLE TUE
PROSSIME FESTE!**

Sparkle delight, party all night



con la consulenza di **Luigi Rizzello**, esperto look maker cui si affidano le più belle modelle e donne di spettacolo, che ti svela i segreti per il make up più di tendenza e adatto a te.



A Capodanno libera la diva che è in te!

Affidati alla magia del make up per trasformarti nella tua versione più audace



Non c'è modo migliore per salutare l'anno vecchio e abbracciare il nuovo che un make up sfavillante. Archiviata la stagione dei nude look, il mantra per la notte più scintillante dell'anno è osare, tra **glitter, rossetti infuocati e sguardi da star** che brillano più delle stelle. San Silvestro non è solo una festa, ma un'occasione per esprimere la

versione più audace e glamour di noi stesse. Ma come si ottiene un look da urlo, senza scadere nell'eccesso? Ce lo spiega Luigi Rizzello, celebre lookmaker dei VIP, che ci regala i suoi consigli esclusivi per un trucco di Capodanno a prova di riflettori. «Per la notte di San Silvestro, non esiste il "troppo": ogni dettaglio deve avere il suo momento di gloria», ci ha rivelato Rizzello con

un sorriso complice. Il make up artist, truccatore di molte star e guru del trucco luxury, ha poi aggiunto: «A Capodanno non ci sono regole, solo desiderio di espressione! Sfarzo e lusso sono le parole chiave per un make up che faccia sentire ogni donna la vera protagonista della serata». E allora ecco i consigli per risplendere, tra eleganza e audacia.

PELLE DI SETA

La prima regola è una pelle radiosa, che sembri quasi di seta. La preparazione è essenziale: prima di tutto, idrata profondamente il viso con una crema illuminante, lasciandola assorbire bene per creare una tela liscia. «Per un effetto luxury, **serve una base satinata e levigata**. Usa un fondotinta dal finish luminoso e punta su texture che riflettano la luce con discrezione», ha consigliato Rizzello. Un tocco di cipria per opacizzare i punti strategici e, infine, via libera all'illuminante liquido, da applicare con parsimonia sugli zigomi, ponte del naso e arco di Cupido per un tocco magico.

SGUARDO MAGNETICO

L'ombretto metallizzato è l'arma segreta per uno sguardo che risplenda come un diamante: **tonalità come oro, argento e bronzo** non solo esaltano ogni colore d'occhi, ma regalano quella luminosità "preziosa" che tutte desideriamo. «Stendi l'ombretto creando un effetto sfumato verso l'esterno, enfatizzando l'angolo dell'occhio con una nuance leggermente più scura - ha suggerito il lookmaker -. Ora arricchisci lo sguardo con qualche strass ai lati degli occhi per un look a metà tra il luxury e l'audace. Un tocco di luce perfetto per la notte più scintillante dell'anno!».

LABBRA DA RED CARPET

Se vuoi sentirti una diva, il vero segreto è **osare con labbra che si fanno notare**. Dimentica le tonalità nude e vai dritta verso il cuore della femminilità: il rosso, il bordeaux, il ciliegia scuro. «Il rossetto diventa un'arma di stile quando esprime carattere - ha detto Rizzello - e un tocco di colore audace fa la differenza». Per un look impeccabile, disegna le labbra con una matita dello stesso colore del rossetto, che definisca il contorno in modo preciso, e poi applica una passata di gloss al centro. «La lucentezza delle labbra è un vero lusso e dona un tocco tridimensionale», ha spiegato.



CIGLIA E SOPRACCIGLIA DA STAR

L'effetto luxury si ottiene anche con **sopracciglia piene e definite**, che valorizzano l'espressione del viso. «Riempi le aree più rade con una matita dello stesso colore, pettinale verso l'alto e fissa tutto con un gel trasparente», ha suggerito il lookmaker. Ciglia finte o mascara a tutto volume aggiungono un effetto da vera diva. Il trucco in più? «Applica il rimmel generosamente sia sulle ciglia superiori che inferiori. Un leggero tocco di polvere su di esse prima della seconda passata di mascara regala un volume esagerato», ha suggerito il nostro esperto.



L'ORÉAL PARIS MAKE UP À LA CARTE

GUSTA LA RAFFINATEZZA DEL MAKE-UP



POCHETTE BASE: Mascara Telescopic Lift + Mini Khol



POCHETTE MEDIUM: Mascara Lash Paradise + Gloss Paradise



POCHETTE PREMIUM: Mascara Panorama + Eyeliner Precision Felt + Infaillible Grip Liner



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



Chiome intrecciate, anno fortunato!

Sono le trecce l'hairstyle più cool da sfoggiare per la notte di San Silvestro. Semplici, raffinate e... facili da realizzare

Capodanno è alle porte e, oltre a scegliere l'outfit perfetto, non possiamo certo dimenticare l'importanza dell'hairstyle! E quest'anno **il trend da seguire sono decisamente... le trecce!** Must assoluto che non passa mai di moda, sono infatti un'opzione incredibilmente cool: semplici, versatili e super chic. Non importa se stai organizzando una serata glamour o un brindisi più intimo: prepara spazzola e lacca, perché al resto ci pensiamo noi con i consigli dell'esperta Claudia Ferri.

ELEGANZA A PORTATA DI MANO

Le trecce hanno la magica capacità di trasformare qualsiasi chioma in un'opera d'arte. Non ti preoccupare se non hai esperienza: con un po' di pratica e i giusti consigli, potrai creare look incredibili. «Per Capodanno, consiglio acconciature che mixino romanticismo e modernità, come la treccia a spina di pesce abbinata a onde morbide», ha consigliato Claudia Ferri, hairstylist di fama. Se stai cercando un'acconciatura semplice, ma d'effetto, prova la **treccia laterale morbida**. Come fare? Basta raccogliere i capelli su un lato, dividerli in tre sezioni e intrecciarli senza stringere troppo. Lasciala leggermente spettinata per un look casual, ma ricercato.

PRINCIPESSA PER UNA NOTTE

Vuoi un look regale? La **treccia a corona** è la scelta perfetta! Questo hairstyle è un vero e proprio statement per chi desidera sentirsi una principessa. Per realizzarla, dividi i capelli a metà, fai due trecce classiche e poi avvolgile attorno alla testa, fissandole con delle forcine. Il trucco per renderla meno formale? Lasciala un po' messy, **con ciocche**

libere che incorniciano il viso. «È un look che funziona su qualsiasi lunghezza di capelli ed è particolarmente bello se impreziosito da accessori dorati o argentati», ha affermato Ferri.

CHIC SENZA SFORZO

Se vuoi osare un po' di più, la **treccia a spina di pesce** è l'opzione che fa per te. Per farla, dividi i capelli in due sezioni principali e prendi una piccola ciocca esterna da ciascun lato, incrociandole al centro. Continua così fino alla fine e otterrai una treccia stretta e definita.

Vuoi un effetto ancora più wow? A fine acconciatura, tira delicatamente le ciocche per dare maggiore volume. «È una delle più adatte per Capodanno perché regala un tocco sofisticato e si abbina perfettamente a ogni outfit», ha commentato Ferri.

Il tocco finale

Per completare il tuo hairstyle da sogno, non dimenticare un tocco di brillantezza. Uno spray illuminante è l'ideale per dare lucentezza e rendere i tuoi capelli ancora più glamour. Se vuoi osare di più, aggiungi un po' di glitter alle tue trecce!

L'ACCESSORIO PIÙ HOT: IL CERCHIELLO

Ora che hai scelto la tua treccia perfetta, c'è un elemento che può davvero fare la differenza: il cerchietto. Ma come abbinarlo al meglio? Se hai optato per una treccia a corona, un cerchietto **sottile e scintillante** è il dettaglio che può valorizzare ancora di più la tua chioma, donando un tocco principesco e regale. Vuoi un look più audace? Scegli



un cerchietto maxi, **magari in velluto** o con applicazioni gioiello. «È perfetto per chi vuole dare un tocco di personalità all'acconciatura senza appesantirla», ha detto Ferri. Preferisci una treccia laterale o a una spina di pesce? Indossa il cerchietto leggermente inclinato all'indietro, **lasciando alcune ciocche libere** sul davanti. Anche se hai i capelli corti, il cerchietto può diventare il tuo alleato segreto per dare un twist a un'acconciatura semplice.

PANTENE

LA RIVOLUZIONE DEI
BALSAMI È ARRIVATA



FINO A **100% CAPELLI PIÙ FORTI,***
RIPARA SENZA APPESANTIRE
COSÌ LEGGERO CHE PUOI USARLO **SENZA RISCIAQUO**

NUOVO

*Forza contro danni da styling vs acqualight

Il tuo alleato di bellezza? È nel freezer

Immergere il viso in una bacinella colma di ghiaccio è il nuovo trend delle beauty addicted. Ma funziona? Ecco pro e contro

Il trend più affascinante del momento? Immergere il viso in una bacinella di ghiaccio. Sicuramente anche tu ti sarai imbattuta sui social in qualche video in cui l'influencer di turno sprofonda il viso nell'acqua ghiacciata come se fosse la cosa più normale del mondo. **Ti sarai chiesta: ma funziona davvero?** E, soprattutto, è sicuro? Se il pensiero ti incuriosisce, ma vuoi capire meglio pro e contro prima di provare, ecco tutto ciò che devi sapere.



IL MOMENTO PERFETTO PER FARLO? LA MATTINA!

Insomma, immergere il viso in una bacinella di ghiaccio può essere un trattamento efficace, rapido e tutto sommato semplice, che offre benefici estetici e psicologici: un'esperienza sorprendente che coinvolge mente e corpo. Ma quando farlo? Il momento ideale è la mattina, **prima della tua skincare routine**: l'effetto vasocostrittore chiude i pori, rendendo il viso pronto per il trucco e per la giornata. È anche una pratica energizzante che può aiutarti ad affrontare la giornata con più energia. Se vuoi provare questa tecnica, però, assicurati di preparare la pelle: prima di immergere il viso, verifica che sia pulito e privo di trucco per evitare che eventuali residui si fissino. Puoi anche arricchire l'acqua ghiacciata con tè verde o camomilla fredda per aggiungere un tocco lenitivo e benefico per la pelle.

EFFETTO GLOW Istantaneo

Immergere il viso in acqua ghiacciata stimola i vasi sanguigni e migliora la circolazione. Il freddo provoca una vasocostrizione seguita da una rapida vasodilatazione. Che vuol dire in termini pratici? Che il sangue scorre più velocemente verso la pelle, regalandoti un glow naturale e una freschezza top. Il risultato è un viso luminoso, compatto, che risplende! Non solo, l'acqua ghiacciata **tende a ridurre il gonfiore del viso**, soprattutto sotto gli occhi, dove le occhiaie si fanno notare di più. In pratica, se ti svegli con le borse e il colorito spento, una bacinella di ghiaccio può essere la tua alleata segreta per apparire subito più fresca e riposata.

ANCHE PER LA MENTE

Ma il beneficio non è solo estetico: c'è anche un impatto psicologico sorprendente. Immergere il viso in acqua gelata è **una pratica che può calmare l'ansia**. Come? Il freddo attiva il sistema nervoso parasimpatico, quello responsabile di riportarti in uno stato di calma e relax. È come se facessi un "reset" per la tua mente.

Sei stressata o ansiosa? Qualche secondo nell'acqua ghiacciata potrebbe fare miracoli. Il cervello riceve il segnale di uno "shock" controllato e si focalizza su questo, distogliendosi dalle preoccupazioni quotidiane e aiutandoti a ritrovare l'equilibrio.

ATTENTA AI RISCHI!



Immergere il viso nell'acqua ghiacciata può avere effetti collaterali se non presti attenzione. Innanzitutto, se hai problemi di sensibilità cutanea, la vasocostrizione può peggiorare le cose. Pelli molto sensibili o soggette a couperose possono reagire male: il freddo intenso può stressare i capillari, accentuando rossori e piccoli vasi visibili. C'è da dire, poi, che il ghiaccio non va bene per tutti. Chi soffre di problemi cardiaci, ad esempio, dovrebbe evitare bruschi cambiamenti di temperatura, perché il freddo può influire sul ritmo cardiaco. Altra cosa importante è: non esagerare! Non serve immergere il viso per troppo tempo, dieci secondi sono più che sufficienti; superare questo limite potrebbe causare intorpidimento, irritazioni o anche un leggero senso di stordimento. Anche la frequenza non deve essere eccessiva: una volta al giorno basta. Se noti arrossamenti o fastidi, riduci la frequenza od opta per un metodo meno "estremo" come i dischetti refrigerati o un panno umido e freddo da applicare delicatamente sul viso invece di un'immersione diretta.

I COFANETTI NATALE EQUILIBRA® RISPETTANO LA TUA PELLE E LA NATURA

Equilibra® Kit Mani Aloe contiene: 1 Equilibra® Aloe Crema Mani e Unghie Idratante-Protettiva;
1 Equilibra® Aloe Sapone 100% Vegetale

Equilibra® Kit Mani Karité contiene: 1 Equilibra® Karité Crema Mani Nutriente-Protettiva;
1 Equilibra® Karité Sapone 100% Vegetale

Equilibra® Kit Mani Rosa Ialuronica contiene: 1 Equilibra® Rosa Ialuronica Crema Mani Levigante-Protettiva;
1 Equilibra® Rosa Ialuronica Sapone 100% Vegetale

**PACKAGING AMICO
DELL'AMBIENTE**

Cartoni certificati e tubi
con plastica riciclata



SENZA:

COLORANTI
DELICATAMENTE PROFUMATI

**DERMATOLOGICAMENTE
TESTATI**

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri di più su www.equilibra.it

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



IL MAGICO POTERE DELLA GRATITUDINE

La pratica quotidiana della riconoscenza può trasformare (in meglio) non solo le imminenti festività, ma anche la nostra vita

Dicembre è quel mese dell'anno in cui le luci, i colori e l'aria frizzante ci invitano a celebrare, a scambiarsi doni e a trascorrere più tempo con le persone che amiamo. Eppure, con la frenesia delle feste, spesso dimentichiamo di concederci un momento per riflettere su tutto ciò di cui possiamo essere grati, che si tratti delle piccole gioie quotidiane o dei legami profondi che danno significato alla nostra vita. Ma cos'è davvero la gratitudine, e perché può avere un impatto così positivo sul nostro benessere? Con l'aiuto di Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta, proviamo a esplorare il potere della gratitudine come **uno strumento di trasformazione personale** e come una pratica semplice e accessibile per vivere le feste con più serenità, appagamento e leggerezza.

«Di gratitudine si parla moltissimo in questi ultimi tempi - ha esordito la psicologa - se ne occupa in particolare la psicologia positiva, ma anche qualsiasi tradizione di pensiero che abbia a cuore il benessere collettivo e personale. Essere grati significa entrare in una relazione empatica con l'altro, sia una

CELEBRA
LE PICCOLE
gioie quotidiane

persona che una situazione. Possiamo essere grati per uno splendido cielo illuminato dal sole sopra la nostra testa, per aver avuto l'occasione di conoscere una delicata poesia di altri tempi, per aver potuto studiare, per avere una tavola ricca di ogni ben di Dio a ogni pasto, per la salute che è tornata a risplendere nel nostro corpo, per l'intelligenza che ci guida... e l'elenco è davvero infinito. **Il punto fondante è l'empatia:** con le cose, le persone, il mondo, noi stessi; "sentire" a un livello di percezione davvero profondo, le grandi ricchezze che abbiamo o di cui possiamo godere anche senza che



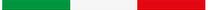
I PROVENZALI

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.

L'Olio di Mandorle Dolci rispetta te e la tua famiglia, senza compromessi, grazie ad una formula 100% naturale. 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™**



ci appartengano. È uno scatto mentale - potremmo dire - che, una volta compiuto, tramite specifico training, diventa così naturale che lo stato di gratitudine, così dolce al cuore, è inevitabile. Il nostro tempo diventa immediatamente di qualità, ricco, pieno e denso di significato mentre ci sentiamo davvero fortunati.

C'è sempre qualcosa per cui sentirsi grati, assaporando questo sentimento che **migliora l'adattamento allo stress e accresce il senso di benessere** perché è un potente alleato della felicità.

C'è qui un tema centrale, che sta nel riconoscimento o nell'apprezzamento di un dono ricevuto e, ora che entriamo nel tempo del Natale, il dono è un concetto simbolico, prima che materiale e fa bene a chi lo offre come a chi lo riceve. E sottolineo il concetto simbolico, non l'oggetto/regalo in se stesso. Lo scambio natalizio dei doni rischia di scivolare in una routine annuale fatta di fretta, spese, consumismo sfrenato e regali visti come un obbligo sociale. Per salvarsi da questa morsa occorre restare centrati sul senso del donare senza nulla desiderare in cambio e ascoltare dentro di sé la risonanza

emotiva che rimane. Non si tratta di parole buoniste, gli studi di neuroscienze confermano quali aree cerebrali sono implicate, i correlati fisiologici e i cambiamenti sinaptici, si tratta di estese parti della corteccia (l'area più evoluta del cervello), le stesse



“Eleva il livello di consapevolezza, di interconnessione e di gioia profonda”

implicate nella percezione del proprio benessere, che si attivano quando ci sentiamo bene. **Anche le prestazioni cognitive migliorano** grazie a questa attività neurale che, in una fittissima rete di cooperazione neurobiologica, influenza il nostro comportamento. Gli effetti positivi sono dimostrati dai numerosi studi scientifici attuati per comprenderne i processi emotivi, sia nel donatore che nel ricevente.

Provare frequentemente gratitudine è frutto di allenamento e le tecniche offerte dalla psicologia sono piacevoli e varie. Può diventare una pratica spirituale di valore che eleva il livello di consapevolezza, di interconnessione e di gioia profonda. Una celebre massima recita: “C'è sempre qualcosa di cui essere grati. Non essere così pessimista se ogni tanto le cose non vanno come vorresti. Sii sempre riconoscente per gli affetti e le persone che già hai vicino a te. Un cuore grato ti rende felice”».

5 CONSIGLI della nostra esperta per COLTIVARE IL BENESSERE DENTRO DI TE



1. **Scrivi tre cose di cui sei felice, cercale tra i tuoi pensieri. Fallo ogni giorno.**
2. **Rifletti un momento prima di agire e poi scegli la gentilezza, che influenza tutto intorno a te e rende più visibili i motivi per cui essere grati.**
3. **Quando la gratitudine che provi è verso una persona, non trascurare di dirglielo. Oltre che un semplice “grazie”, puoi esprimerle come ti fa sentire: ciò rafforza la positività delle relazioni.**
4. **Pratica la meditazione sulla gratitudine: in rete si trovano molte risorse gratuite, anche di pochi minuti, davvero efficaci.**
5. **Nei momenti più difficili può sembrare impossibile, ma risolutamente cerca il tuo bellissimo “grazie” e ti sentirai rapidamente meglio.**

TUTTA L'EFFICACIA E LA FORZA DELLE VITAMINE PER LA BELLEZZA E LA DIFESA DELLA PELLE

CREMA VISO ANTI-AGING RASSODANTE

Equilibra® VITAMINICA Crema Viso Anti-aging Rassodante è una crema dalla texture leggera che si assorbe rapidamente senza ungere. L'alta concentrazione del Complesso Multivitaminico, con l'aiuto degli Oli Naturali, aiuta a contrastare i segni del tempo. Ideale per restituire equilibrio, tono, elasticità alla pelle del viso.



95% DI INGREDIENTI DI ORIGINE NATURALE

SENZA:

PARABENI • SILICONI
OLI MINERALI • PARAFFINA
COLORANTI
DELICATAMENTE PROFUMATA

DERMATOLOGICAMENTE
E CLINICAMENTE TESTATO



COMPLESSO MULTIVITAMINICO: contiene le 7 vitamine amiche della pelle combinate in un equilibrio unico, studiato per proteggere tono ed elasticità, donare uniformità e luminosità e preservare la naturale riserva d'acqua della pelle per una idratazione completa.

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA
Scopri la linea Vitaminica Equilibra su www.equilibra.it

Anna Lou Castoldi

Una nuova stella pronta a brillare

Nata in una famiglia celebre, la giovane rivelazione del talent di Milly Carlucci ha dovuto fare i conti con due genitori "ingombranti" e il suo percorso non è stato sempre facile. Ma oggi che è tornata a splendere, rappresenta, per i ragazzi come lei, un esempio di resilienza e di rinascita



Nata a Lugano, in Svizzera, Anna Lou Castoldi (23), è figlia e nipote d'arte: il nonno è infatti il celebre regista Dario Argento.



FRAGILITÀ E RISCATTO

Anna Lou è nata in una famiglia nota e dal temperamento forte, con genitori che hanno vissuto e spesso esposto pubblicamente le loro turbolenze. Fin da bambina è stata circondata dall'arte, dal cinema e dalla musica, elementi che sembrano aver contribuito a formare in lei un'anima complessa e introspettiva. Tuttavia, nonostante questo universo creativo, l'adolescenza della primogenita di Asia Argento e Morgan è stata caratterizzata da un lato oscuro, una sofferenza che l'ha portata a rifugiarsi in tendenze negative. «Sono stata autodistruttiva,

ma oggi non sono più quella persona», ha dichiarato in una delle puntate del talent, visibilmente emozionata e consapevole di voler rappresentare un esempio di rinascita e resilienza. Dietro i suoi tatuaggi e i segni della sua storia, Anna Lou ha nascosto per lunghi anni **una ricerca**

incessante di identità e di senso. I tatuaggi, come lei stessa ha raccontato, rappresentano per lei momenti di svolta: «Sono simboli di un percorso dal buio verso la luce», ha spiegato, rivelando come ogni segno sulla pelle sia un promemoria di ciò che ha superato. «Mi vergogno di quella fase, ma oggi non ho paura di mostrarla», ha ammesso, aggiungendo che quella sofferenza è parte integrante della sua identità e della sua sensibilità verso chi vive situazioni simili.

**"SONO STATA
AUTODISTRUTTIVA,
MA NON SONO PIÙ
QUELLA PERSONA"**

Aнна Lou Castoldi, figlia di Asia Argento e Morgan, è una giovane donna che sta trovando il proprio posto nel mondo. Forse ci eravamo fatti un'idea precisa su di lei, un'idea che però la sua partecipazione a *Ballando con le Stelle* ha scardinato. La ballerina vip, nello show di Milly Carlucci ha mostrato al pubblico un lato di lei sconosciuto, più intimo e autentico, e attraverso la danza ha condiviso la storia di un'adolescenza complessa, segnata da momenti bui e da una tendenza all'autodistruzione. **Ora, a 23 anni, la sua testimonianza risuona come un messaggio potente per i giovani** che attraversano fasi simili e rivela una sensibilità profonda e un impegno per la salute mentale.

RICETTE NATURALI
PERLIER

MELOGRANO

Regala il frutto della felicità



NATURAL VEGAN BEAUTY



UN RAPPORTO COMPLESSO CON I GENITORI

Essere figlia di due icone dello spettacolo italiano come Morgan e Asia Argento non è stato sempre facile. Crescere sotto i riflettori, con genitori dallo stile di vita ribelle e anticonformista, ha sicuramente contribuito a rendere il suo percorso più complesso. Anna Lou ha parlato più volte della difficoltà di affermare la propria identità senza essere oscurata dalla fama dei genitori. «Per anni ho vissuto un po' nell'ombra - ha raccontato - cercando di capire chi fossi al di fuori dell'immagine che gli altri avevano di me a causa della mia famiglia». Nonostante questo, ha sempre mantenuto un legame profondo con entrambi, anche se non privo di difficoltà.

Il suo rapporto con la madre è molto stretto: Asia è sempre stata un modello di forza e di anticonformismo

“

RECITARE MI
HA AIUTATO A
ESPRIMERE QUELLO
CHE PROVAVO

”

per lei, che la descrive come una figura di grande ispirazione, sia per il suo talento che per la sua capacità di superare momenti difficili. Con Morgan, invece, il rapporto è stato talvolta più distante, complice la natura instabile del cantante e le difficoltà personali che hanno caratterizzato la sua vita. Tuttavia, la giovane Castoldi non ha mai smesso di cercare una relazione autentica con il padre e di comprenderne i lati complessi. Anna Lou ha sempre mostrato un affetto profondo per entrambi, riconoscendo sia i loro lati luminosi che quelli più ombrosi, due facce della stessa medaglia che, in un certo senso, le hanno permesso di crescere e di diventare la persona che è oggi.

LE PRIME ESPERIENZE NEL MONDO DELLO SPETTACOLO

Sebbene sia figlia d'arte, Anna Lou non ha scelto subito di seguire la strada della celebrità. Ha preferito rimanere lontana dai riflettori, costruendo il proprio percorso con discrezione. Tuttavia, ha avuto alcune esperienze nel mondo dello spettacolo, che le hanno permesso di esplorare il proprio talento artistico. **Nel 2014 ha debuttato come attrice nel film di sua madre, *Incompresa***, dove interpretava la parte di Aria, una ragazzina in cerca di stabilità emotiva in una famiglia turbolenta. Questo ruolo sembrava quasi cucito addosso a lei e le ha dato l'opportunità di esprimere le sue doti recitative. «Recitare mi ha fatto bene, mi ha aiutato a esprimere quello che provavo», ha



deBBY
girls know why

mat&PERFECT

**COMPACT POWDER
FOUNDATION**

FONDOTINTA
IN **POLVERE COMPATTA**
DALLA TEXTURE ULTRA
SENSORIALE E SETOSA
FINISH DEMI-MAT

**LUNGA TENUTA
WATERPROOF - SPF20**

You mat me feel perfect!

SPECIALE FORMATO ON-THE-GO
CON SPECCHIETTO E SPUGNINO
INCLUSI PER UN'APPLICAZIONE
COMODA E VELOCE!



dichiarato, spiegando come l'esperienza cinematografica l'abbia aiutata a scoprire nuove sfumature di se stessa. Ha fatto poi parte del cast della serie Netflix *Baby* nei panni di Aurora. La partecipazione a *Ballando con le Stelle*, invece, ha segnato per Anna Lou un nuovo inizio e una nuova esposizione

al pubblico, una scelta che lei stessa ha definito come un atto di coraggio. La ballerina vip ha ammesso di aver esitato inizialmente, temendo di non essere compresa o di non essere all'altezza, ma alla fine **ha trovato nella danza una via di espressione inaspettata e catartica**. «È un modo per raccontarmi senza parole, attraverso il corpo e le emozioni», ha spiegato, aggiungendo che ogni performance le permette di esplorare le proprie emozioni e di condividerle con il pubblico.

L'ARTE COME CURA E L'IMPORTANZA DELLA NATURA

Uno degli aspetti più affascinanti della personalità di Anna Lou è la sua sensibilità per l'arte in tutte le sue forme. Oltre alla danza e alla recitazione, è anche una **grande appassionata di pittura e scrittura**, attività che coltiva con dedizione e che rappresentano per lei una valvola di sfogo e un mezzo per esplorare la propria interiorità. «L'arte è stata una delle poche cose che mi ha aiutato davvero a trovare un equilibrio», ha confessato. Ma non è solo l'arte ad averla salvata; Anna Lou parla spesso anche del potere terapeutico della natura. In diverse interviste ha raccontato di come il contatto con la natura le abbia permesso di ritrovare serenità nei momenti più difficili. «Mi sono aggrappata alla natura, al mondo che ci circonda, perché ci sono molte più cose belle che brutte», ha spiegato, mostrando una consapevolezza profonda e un'apertura verso un approccio più spirituale alla vita. Questo legame con la natura è diventato per lei un punto di riferimento e un mezzo per affrontare le difficoltà senza cadere in nuove forme di autodistruzione.

“ VOGLIO FAR SENTIRE MENO SOLE LE PERSONE CHE VIVONO QUESTI PROBLEMI ”



L'AFFETTO PROFONDO PER IL PADRE

Curiosità

- È nata il 20 giugno 2001 a Lugano, in Svizzera.
- È del segno zodiacale dei Gemelli.
- Si è diplomata al Liceo Linguistico e si è poi iscritta all'Accademia di Belle Arti di Roma.
- Lavora come deejay.
- Dopo il coming out ha avuto una storia importante con una ragazza di nome Dora, ma la relazione si è conclusa alcuni mesi fa.

Con la madre

Asia Argento (49), la giovane dj ha un rapporto forte e autentico: è stata sempre per lei un esempio di forza e determinazione.



UN MESSAGGIO PER I GIOVANI

Insomma, con il suo percorso, Anna Lou non è stata solo la grande rivelazione di *Ballando con le Stelle*, ma una vera e propria fonte di ispirazione per i giovani che si trovano ad affrontare il peso delle aspettative e delle fragilità interiori. La sua volontà di parlare apertamente dei problemi vissuti, senza autocommiserarsi, **ha ricevuto ampi apprezzamenti da parte del pubblico e dei giudici del talent** di Milly Carlucci. Selvaggia Lucarelli, che con i suoi genitori non ha mai avuto un grande feeling, ha lodato la sua capacità di affrontare il passato senza vittimismo, unendo delicatezza e forza d'animo. «Voglio far sentire meno sole le persone che vivono questi problemi», ha spiegato la giovane Castoldi, evidenziando l'importanza di condividere esperienze di difficoltà per aiutare chi è in situazioni simili. Anna Lou ha scelto così di portare alla luce le sue vulnerabilità e di fare delle sue ferite una testimonianza di speranza e rinascita.



AQUA

di Sorrento



Fragranze senza tempo

Angelica Massera

L'ironia come stile di vita

Grazie ai suoi video esilaranti sui dilemmi della maternità, l'attrice e creator digitale romana è diventata un'icona dei social (e non solo)

Angelica Massera è un'attrice, comica e creator digitale che si è fatta notare per la capacità di ironizzare sulla vita quotidiana e sul mondo delle mamme. Romana di nascita, è diventata famosa grazie alla sua serie YouTube #VitaDaMamma, che racconta con umorismo le gioie e i dilemmi della maternità, attirando un pubblico vasto e variegato. La serie ha avuto un enorme successo proprio per la sua schiettezza e **la capacità di far sorridere con temi accessibili a tutte le mamme**, ma anche agli spettatori più giovani e alla popolazione maschile.

TAGLIATA PER IL WEB

Inizialmente orientata verso la recitazione drammatica, Angelica ha poi abbracciato la sua vena comica, rispondendo ai consigli di amici e colleghi che l'hanno sempre trovata brillante e spiritosa. «Mi dicevano sempre che dovevo fare la comica e che avevo sbagliato lavoro», ha raccontato. Dopo anni di ga-



“

MI DICEVANO
SEMPRE CHE AVREI
DOVUTO FARE LA
COMICA!

”

vetta, si è lanciata nel mondo dei social, trovando su piattaforme come Facebook e YouTube il suo spazio ideale. Angelica ha saputo sfruttare la sua spontaneità, scommettendo tutto su se stessa quando molti non credevano nelle sue potenzialità. «Volevo far ridere, trasmettere ironia - ha dichiarato - e i social network

Bellagio®

EAU DE PARFUM



UNA STORIA SENZA TEMPO

sono stati il palco giusto per farmi conoscere». Il talento di Massera, però, non si è fermato solo al web. Ha partecipato a varie trasmissioni televisive come *Miss Italia* nel ruolo di inviata per la Social Room e ha avuto modo di lavorare con volti celebri della televisione italiana come Paolo Bonolis, Paolo Genovese, Maurizio Mattioli, Stefano Fresi e Pippo Baudo, che ha definito “un grande signore, cortese e professionale” con cui è stato “un onore lavorare”. Proprio con Baudo è stato il suo esordio assoluto nel mondo dello spettacolo: prima ancora di sfondare sul web, infatti, aveva fatto il suo ingresso in tv nel 2005, debuttando nel programma *Sabato Italiano* su Rai 1. Negli anni, il talento di Angelica, soprattutto quello per le imitazioni, è stato sempre più evidente.

Il boom è avvenuto a partire dal 2020, quando è diventata virale l'imitazione dell'allora Ministra dell'Istruzione Lucia Azzolina. Grazie a questa imitazione, ha conquistato una vasta notorietà ed è stata invitata a partecipare a *Striscia la Notizia* come inviata e imitatrice. Oltre alle imitazioni, Massera è riuscita a portare una prospettiva ironica e unica su temi d'attualità e figure pubbliche, che l'hanno fatta amare molto dagli spettatori dello storico programma di Canale 5. Con i suoi sketch comici, infatti, Angelica non manca di affrontare temi caldi, dai diritti delle donne alla disparità di genere, dimostrando una sensibilità e una serietà professionale che la distinguono dalla massa.

UN'ATTRICE VERSATILE

Oltre ai social e alla televisione, Massera ha avuto modo di esplorare anche il mondo del cinema e delle webserie. Nel 2020 ha debuttato con il film *Un Pugno di Amici*, disponibile su Prime Video e ha partecipato alle serie televisive *Involontaria - L'esame* e *Din Don* su Italia Uno. Nel 2024, è stata protagonista di due film: *Succede anche nelle migliori famiglie*, diretto da Alessandro Siani, e *Pare parecchio Parigi* di Leonardo Pieraccioni, confermandosi così come un'attrice versatile e pronta a sperimentare nuovi ruoli e generi. Nonostante il talento, però, Massera **non ha nascosto di aver affrontato diverse sfide nella sua carriera**, tra cui proprio la difficoltà di trovare un'opportunità nel cinema italiano, dove a suo dire «non si investe abbastanza nei nuovi talenti». Ha anche raccontato di come il mondo dello spettacolo, specie nel nostro Paese, sia ancora legato a stereotipi di bellezza che non



“IL CINEMA NON
INVESTE ABBASTANZA
NEI NUOVI TALENTI”

Curiosità

- È nata a Roma il 23 ottobre 1985 sotto il segno dello Scorpione, ma è cresciuta ai Castelli Romani.
- Nel 2024 ha ricevuto il premio Eccellenza Laziale come personaggio dell'anno, un riconoscimento che testimonia il suo impatto nel panorama culturale del Lazio e italiano.
- È impegnata in progetti di sensibilizzazione. Ha preso parte anche a una campagna per il morbo di Crohn diretta da Paolo Genovese.
- Il Moige ha promosso i suoi canali con queste motivazioni: «Oltre a non scendere nella facile strada della volgarità, sono attuali nei contenuti e, in chiave esilarante, rappresentano in modo naturale degli scenari di vita quotidiana da cui è possibile anche prendere ottimi spunti di riflessione».
- Ha preso parte al videoclip del brano *Ostia Lido* di J-Ax.

sempre riflettono le sue aspirazioni professionali. È anche per questo motivo che l'attrice sta continuando a lavorare su nuovi progetti, esplorando il potenziale del web come mezzo di comunicazione e di intrattenimento, anche se non esclude di tornare in televisione con altri format inediti.

LA VITA PRIVATA

Sul fronte personale, Angelica Massera vive con il compagno Simone e i due figli, Manuel e Martina, che spesso appaiono nei suoi video. «Non cerco di essere una mamma perfetta, ma una mamma vera», ha dichiarato, sottolineando come **il suo obiettivo sia quello di rimanere autentica** anche quando racconta con ironia e realismo le difficoltà e le gioie della vita da genitore sui social. La sua quotidianità è scandita dai tempi della famiglia, a cui è molto legata, e dalla volontà di condividere momenti di vita reale. Nonostante il successo nel mondo dello spettacolo, Angelica è riuscita, infatti, a mantenere un forte legame con quello che c'è oltre i riflettori e insieme al compagno gestisce un ristorante a Roma, dimostrando un lato imprenditoriale che molti non conoscono.



LINES

Per il giorno

L'ASCIUTTO PULITO N°1 IN ITALIA

E in più ti offre massimo comfort con le

ALI A INCASTRO PERFETTO

Si Incastrano senza sovrapporsi e aderiscono perfettamente allo slip!



Per la notte

DORMI SENZA PAURA DI MACCHIARTI

Gli assorbenti Lines Seta Ultra Notte sono più lunghi e più assorbenti*, disegnati per adattarsi al tuo corpo durante la notte e offrirti una **protezione ancora maggiore.**



*Rispetto a Lines Seta Ultra con ali

UN COLPO DI TEATRO... IN GRANDE STILE!

Via libera a strass e paillettes da sfoggiare in ogni occasione, che sia una serata all'opera o Capodanno

Questo periodo dell'anno è perfetto per sfoggiare strass e paillettes riposte nell'armadio in attesa dell'occasione adeguata... non solo per il

Capodanno, ma anche perché si entra nel vivo delle stagioni teatrali e, si sa... **il dress code deve essere impeccabile!** Vediamo come orientarci per scegliere uno adeguato alle diverse situazioni.

EASY & CHIC



Blusa color champagne asimmetrica.
www.massimodutti.com

Pantaloni ampi e luminosi.
www.massimodutti.com

Borsetta gioiello, con strass dorati e argentati.
www.dior.com

Cappotto leggero con applicazioni.
www.faina.com



RICHIAMI VINTAGE



POMERIGGIO DA CABARET

Per uno spettacolo di cabaret l'outfit dev'essere informale ma curato, non troppo vistoso ma neanche il contrario. Il velluto è il tessuto che si addice maggiormente all'ambiente teatrale, arricchito da elementi luminosi diventa il top! Le opzioni da passerella a cui possiamo ispirarci sono due: pantalone ampio con blusa luminosa e fluttuante, in colore neutro, come nella collezione A/I 2024/25 di Ralph Lauren; oppure uno stile anni Venti come quello proposto per la stessa stagione invernale da Gucci, ossia vestito midi in velluto bordeaux, scarpe e mini-bag della stessa tonalità, da abbinare con eco-pelliccia rosa tenue, corta e avvolgente.

Vestito lungo in velluto con fiori in rilievo.
www.zara.com

Scarpe con applicazioni colorate e cinturino alla caviglia.
www.jimmychoo.com

Eco-pelliccia corta color rosa.
www.mangooutlet.it



Orecchini pendenti con pietre bordeaux.
www.mango.com



Sfilata Gucci
A/I 2024/25

CONCERTO?

PROVA A VINCERE UN GIFT VOUCHER

ticketone.it DA 100€

ACQUISTANDO 2 PRODOTTI A SCELTA
TRA COLORAZIONE PER CAPELLI E/O STYLING
IN PALIO 3 PREMI AL GIORNO!



IN ESTRAZIONE FINALE
UN WEEKEND DI MUSICA PER 2 PERSONE*

Palette

Schwarzkopf
BRILLANCE

Schwarzkopf
Natural & Easy

ROOT
RETOUCH

Schwarzkopf
taft

Per partecipare conserva lo scontrino e registrati su concorsi.donnad.it completando la procedura. Concorso valido dal 20/09/2024 al 31/12/2024. Regolamento completo su concorsi.donnad.it. Montepremi complessivo €33.100,00 Iva inclusa non scorponabile.

*viaggio + soggiorno 1 notte + 3 gift voucher TicketOne.it da € 200 cad.

Ogni consumatore potrà vincere massimo 1 premio istant-win per tutta la durata del concorso.

SOFFISTICATA



Gonna midi aderente in velluto. www.itannafield.com

Camicia a collo alto e tulle, tempestata di strass. www.bruunsbazaar.com



Ballerine lucide con dettaglio luminoso in tono. www.itannafield.com



Orecchini con fiore silver vistosi. www.mango.com

SPETTACOLO SERALE

Sfilata Giorgio Armani A/I 2024/25

Gli spettacoli serali richiedono eleganza e raffinatezza: che sia per assistere a un'opera lirica o a un balletto, possiamo permetterci di sfoggiare abiti importanti purché non eccessivamente appariscenti, quindi se scegliamo di indossare una blusa ricamata e luminosa, come questa proposta da Giorgio Armani A/I 2024/25, i colori dovranno essere sobri. Perfetta con gonna in velluto e scarpe delicate. Argomento a parte se si ha la fortuna di assistere a una prima teatrale, mantenendo sempre toni e scollature non eccessive qualche paillette possiamo concedercela, per apparire meravigliose ed eleganti. Unica regola imprescindibile quando si sceglie il look da teatro, è evitare il colore viola... quello sì che verrebbe notato e non apprezzato!



Abito lungo bordeaux ricoperto di paillettes. www.elisabettafranchi.com



Cappotto lungo in lana bouclé. www.gianbattistavalli.com



ELEGANTISSIMA



Cintura rigida dorata ed elegante. www.lascana.com



Tacchi alti con punta quadrata. www.ysl.com

Sfilata Elie Saab A/I 2024/25

Coccolino

WONDER WASH

NUOVO

Provalo!
**Detersivo
Lavatrice**
*ideale per
cicli brevi*

USAIN BOLT
L'uomo più veloce del mondo



Vestito sinuoso e luminoso.
www.marchesa.com



Mini bag con dettagli preziosi.
www.global.kurtgeiger.com



Giacca cropped
nera e strutturata.
www.zara.com



Décolleté nere
in velluto con
dettaglio in oro
alla caviglia. www.
reneaovilla.com

IPER FEMMINILE



GLAMOUR A SAN SILVESTRO

Per la sera di Capodanno invece... tutto è concesso: lustrini e luce, sia a teatro che post-spettacolo. Meraviglioso l'outfit visto sulle passerelle di Moschino A/I 2024/25, adatto all'occasione. I colori oro e nero restano un classico intramontabile, la giacca cropped slancia la figura e non nasconde l'abito sinuoso e iper femminile... se non a Capodanno, quando? Se si vuole optare per un look più sbarazzino, magari per assistere a uno spettacolo di varietà o un musical, l'abito lineare e corto resta un'ottima opzione, anch'esso ricoperto da paillettes, abbinato ad accessori en pendant. In alternativa, per una serata meno impegnativa, minigonna luminosa e camicia bianca oversize con applicazioni preziose... e non si sbaglia mai!

Sfilata Dolce e Gabbana A/I 2024/25

A TUTTO GLITTER



Borsetta a spalla cromata.
www.gucci.com



Abito glitter sbarazzino e leggero.
www.zara.com

Pumps in argento con logo sul tallone. www.diesel.com



Sfilata Michael Kors A/I 2024/25

LOOK ALTERNATIVO PER UN CAPODANNO CASUAL



Camicia oversize bianca con pietre applicate.
www.liujo.com



Minigonna in paillettes colorate.
www.only.it



...cambia musica
scegli
il pulito
IPPA

Spazzole Adesive

Un'Ampia Gamma per tutte le esigenze

CON PRATICISSIMI
 FOGLI PRETAGLIATI

1.6m 12 FOGLI PRETAGLIATI	3.2m 24 FOGLI PRETAGLIATI	5m 36 FOGLI PRETAGLIATI	10m 68 FOGLI PRETAGLIATI
--	--	--	---



IPPA propone una grande linea di prodotti studiati e realizzati per facilitare la cura della vostra casa: articoli destinati alla pulizia di capi di abbigliamento, tessuti, poltrone e divani, tutti rigorosamente REALIZZATI IN ITALIA a garanzia di qualità dei materiali e di durata nel tempo. Le spazzole adesive tolgono in modo delicato pelucchi, capelli e peli da ogni tipo di tessuto. Inoltre sono ideali per togliere il pelo morto dei nostri amici animali da divani, poltrone e sedili d'auto.



PRODOTTO
 IN ITALIA

IPPA Srl
 Via Barison, 15 35019
 Onara di Tombolo (PD) ITALY
 Phone 049-5993177
 Fax 049-5993086

www.ippa.it • info@ippa.it

Follow us on



L'autore del regalo? È un mistero!

Se ancora non conosci il gioco del Babbo Natale Segreto, siamo pronti a scommettere che lo amerai!

Che cos'è il Babbo Natale Segreto? Conosciuto anche come Secret Santa nei Paesi anglofoni, è un gioco natalizio amatissimo che aggiunge un pizzico di mistero e sorprende agli scambi di regali tra amici, colleghi o familiari. La regola è semplice: ognuno pesca il nome di una persona a cui dovrà fare un regalo, ma - ed è qui che arriva il bello - il ricevente non deve assolutamente sapere chi è il suo Babbo Natale! Insomma, **mantenere il segreto è la parte più divertente del gioco**. E se vuoi scoprire come organizzarne uno a regola d'arte, sei nel posto giusto!

COME FUNZIONA?

Organizzare un Babbo Natale Segreto è più semplice di quanto pensi e garantisce tanto divertimento e sorprese per tutti. La prima cosa da fare è creare una lista di partecipanti: possono essere colleghi d'ufficio, amici o familiari. L'importante è che tutti siano d'accordo a prendervi parte! Una volta raccolti i nomi, occorre abbinarli al proprio Babbo Natale Segreto. In che modo? **Potete estrarre i bigliettini da un cappello o fare il sorteggio online**: esistono tanti siti che ti aiutano. Occhio, però, a non rivelare a nessuno il

nome che hai pescato. Il divertimento sta proprio nell'indovinare chi è il Secret Santa! La cosa fondamentale per la riuscita del gioco è impostare un budget: **decidete insieme il tetto massimo da spendere** per i regali, così tutti resteranno sulla stessa linea e nessuno si sentirà a disagio. A questo punto non resta che scegliere il giorno dello scambio, magari durante una cena natalizia o una riunione in ufficio. Ok, ora sai come organizzarlo. La parte difficile, ma anche quella più intrigante, però è un'altra: cosa regalare? Per aiutarti, ecco una lista di idee perfette che sapranno stupire chiunque!

1. COFANETTO

I cofanetti regalo sono sempre una scelta sicura e apprezzata, perché offrono la possibilità di coccolarsi con vari prodotti, come creme, sali da bagno o candele profumate, ma anche doccia-gel e profumi en pendant.

Perché è un'ottima idea? Ti permette di regalare un piccolo lusso senza strafare e puoi scegliere tra tantissime varianti per lei e per lui: dalla confezione spa a quella make up passando per quelle sportive. Vai sul sicuro, perché non si hanno mai abbastanza prodotti che, comunque, vengono usati e consumati.

A chi regalarlo? Al tuo collega sempre stressato, a tua cugina che adora il beauty o a quell'amica che non rinuncia mai a un momento di relax.

Come confezionarlo? Aggiungi un bel fiocco dorato e un bigliettino con un augurio speciale (senza firmarlo!). E se vuoi rendere il tutto ancora più scenografico, inserisci il cofanetto in una scatola di Natale decorata!



BIOPOINT

DICHIARAZIONE DI BELLEZZA



REGALA UN GESTO DI BELLEZZA CON I COFANETTI NATALIZI BIOPOINT

Sorprendi con un gesto speciale: i cofanetti natalizi Biopoint sono l'idea perfetta per prendersi cura di sé e degli altri. Ogni cofanetto racchiude trattamenti esclusivi per capelli e corpo, studiati per offrire risultati tangibili e performance elevate, valorizzando la bellezza naturale di ogni donna.

Scegli il cofanetto **Hair Lamination** per capelli corposi, definiti e rivestiti di nuova luce; **Velvet Duo**, per una pelle idratata e vellutata; e **Showers Trio**, per un momento di coccola sotto la doccia.

Biopoint. Dichiarazione di bellezza.



2. POCHETTE

La pochette è quel regalo che mette d'accordo tutti: pratica, chic e mai fuori luogo. Che sia una pochette per il trucco o una borsina elegante, chiunque apprezzerà un accessorio versatile e alla moda.

Perché è un'ottima idea?

È un regalo utile, ma anche trendy. La pochette si può usare per tenere in ordine il trucco, i documenti o anche come piccola clutch per una serata fuori.

A chi regalarla?

Alla tua amica fashionista che non esce mai di casa senza accessori abbinati, oppure alla collega che viaggia sempre e ha bisogno di organizzare tutto con stile.

Come confezionarla?

Riempila con carta velina colorata per dare un effetto "wow" all'apertura. Aggiungi un piccolo charm o una nappina sulla zip per un tocco di eleganza.



3. MASCARA

Il mascara è il "mai senza" di qualsiasi beauty routine. Regalare un buon mascara è come donare uno sguardo magnetico: chi può resistere?

Perché è un'ottima idea?

Il mascara è un classico intramontabile e sempre utile. Non importa se la persona che lo riceve è una fanatica del trucco o una minimalista del beauty: uno sguardo definito fa sempre la differenza.

A chi regalarlo?

Perfetto per la tua amica che non esce mai di casa senza un filo di trucco o per quella collega che ogni mattina si lamenta delle sue ciglia "invisibili".

Come confezionarlo?

Avvolgi il mascara in un sacchetto di organza luccicante oppure mettilo in una piccola scatola rigida, aggiungendo magari una mini candela profumata per completare il regalo.



4. COLLEZIONE FESTE

Un set beauty o di accessori a tema natalizio è la scelta perfetta per chi ama il periodo delle feste. Candele profumate, creme scintillanti o mini decorazioni sono solo alcune delle chicche che possono contenere questi kit speciali.

Perché è un'ottima idea?

È un regalo che grida "Natale" da tutti i pori! Ideale per chi adora il mood natalizio e vuole prolungare la magia delle feste anche dopo il 25 dicembre.

A chi regalarlo?

Alla tua amica che mette le luci di Natale già a novembre o a quel collega che ogni anno riempie l'ufficio di decorazioni!

Come confezionarlo?

Scegli una scatola natalizia carina, aggiungi qualche rametto di agrifoglio o una piccola decorazione per dare un tocco magico.

I DONI BEAUTY SONO UN MUST



5. PROFUMO

Un classico sempre amato: il profumo. Regalo delicato, ma che, se scelto con cura, può diventare un pensiero speciale e personale.

Perché è un'ottima idea?

Il profumo è un regalo che dimostra attenzione: è un dono intimo e sofisticato che chiunque ama ricevere, purché azzechi la fragranza giusta!

A chi regalarlo?

A quel collega raffinato che apprezza i dettagli di stile o a un'amica che colleziona profumi e adora sperimentare nuove fragranze.

Come confezionarlo?

Opta per una confezione minimal chic, con carta vellutata e un nastro elegante. Aggiungi un piccolo ciondolo a tema natalizio per un tocco in più.

UN NATALE COI FIOCCHI



ROBERTO CAPUCCI

Footgolf: due sport in uno



Se ti piacciono le sfide e vorresti coinvolgere tutta la famiglia in un'attività fisica stimolante e divertente, non perdere l'occasione di avvicinarti a questa nuova disciplina!

Sport relativamente recente, nato dall'unione tra il calcio e il golf, il footgolf sta guadagnando rapidamente popolarità in tutto il mondo, anche tra le donne. Combinando la precisione e la strategia del golf con l'abilità del calcio, il footgolf è **un'attività divertente, accessibile e inclusiva**, ideale per chi cerca una nuova sfida sportiva in compagnia degli amici o della famiglia. Ti incuriosisce? Ecco tutto ciò che ti serve sapere, dalle origini alle regole di gioco, fino all'abbigliamento adatto.



"Sta guadagnando popolarità in tutto il mondo"

SINCE 1932

Floid

The
GENUINE



FLOID. DAL DOPOBARBA ICONICO,
UNA LINEA DI MEN'S GROOMING COMPLETA.

L'ABBIGLIAMENTO?
CLASSICO, MA CON
UN TOCCO CASUAL



COME VESTIRSI?

L'abbigliamento nel footgolf richiama lo stile del golf, con un tocco più informale e casual. Molti giocatori e giocatrici preferiscono indossare un abbigliamento sportivo comodo, ma rispettano comunque l'etichetta elegante che si vede nei campi da golf tradizionali. Quali sono, quindi, i capi principali che dovresti adottare per avvicinarti al footgolf con stile? Elemento immancabile è sicuramente una **polo**, preferibilmente in colori sobri o dettagli classici; la maggior parte dei giocatori opta poi per i **pantaloni corti**, soprattutto nelle giornate calde. Spesso, le donne preferiscono indossare i **pantaloni Capri**, leggermente più formali rispetto ai bermuda. Una caratteristica iconica del footgolf sono sicuramente le **calze lunghe**, spesso colorate o a righe, che aggiungono un tocco di vivacità e personalità all'abbigliamento dei giocatori. Infine, per quanto riguarda le scarpe, non sono permesse le calzature da calcio con i tacchetti. Si usano **scarpe da ginnastica o da calcetto** per evitare di danneggiare il manto erboso del campo.

LE ORIGINI

Il footgolf ha fatto la sua comparsa ufficiale nei Paesi Bassi nel 2009, dove è stato organizzato il primo torneo. In breve tempo, l'idea ha attirato appassionati di calcio e di golf di tutte le età, desiderosi di provare qualcosa di nuovo. Grazie alla semplicità delle regole e alla possibilità di praticarlo su campi da golf tradizionali, il footgolf ha trovato una base di sostenitori che **ha portato alla nascita di federazioni e alla diffusione di questo sport a livello mondiale**. Oggi esistono campionati nazionali e persino una Coppa del Mondo di footgolf!

LE REGOLE

Questo sport si gioca su un campo da golf tradizionale, ma al posto delle mazze e delle palline si usa semplicemente un pallone da calcio. L'obiettivo è lo stesso del golf: completare il percorso colpendo il pallone il minor numero di volte possibile per farlo entrare in una buca di dimensioni maggiori rispetto a quella standard del golf. Ecco alcune regole fondamentali.

- **Campo:** si pratica su un campo da golf adattato, con buche ampie (circa 50 cm di diametro) per ospitare il pallone.
- **Numero di tiri:** ogni giocatore ha un numero massimo di tiri per buca. Proprio come nel golf, ci sono par per ogni buca e l'obiettivo è chiudere con il minor numero di colpi possibile.
- **Inizio e percorso:** si parte da un'area delimitata (il tee), da dove il giocatore calcia il pallone per cercare di avvicinarlo alla buca. Ogni tiro successivo viene effettuato dal punto in cui si ferma il pallone.
- **Ostacoli:** proprio come nel golf, sono presenti ostacoli come bunker, ruscelli e alberi, che aumentano la difficoltà e richiedono abilità di precisione e strategia.

È ADATTO A TUTTI, MA È PERFETTO PER LE DONNE

Il footgolf è uno sport adatto a tutte le età e abilità ed è perfetto anche per le donne che cercano una disciplina nuova e diversa. Non richiede una preparazione fisica intensa e **il focus è sulla precisione, sulla strategia e sul divertimento**. Grazie al footgolf, si può trascorrere una giornata all'aria aperta in un ambiente rilassante, godendo di uno sport che favorisce l'interazione e la socialità. Oltre a essere un'attività fisica moderata che contribuisce al benessere, il footgolf permette alle giocatrici di sviluppare la concentrazione, la precisione e la pazienza, migliorando anche la coordinazione. È uno sport perfetto per chi vuole mantenersi attiva in modo piacevole, senza stress o eccessiva competizione, e per chi desidera godersi la bellezza della natura.

ARROGANCE

MILANO



THE NEW MALE FRAGRANCE

Un viaggio incantato da nord a sud

Per immergerti nel vero spirito delle Feste, niente di meglio che visitare uno dei tanti mercatini di Natale italiani! Tra tradizioni, sapori e artigianato locale, ognuno di essi offre un'esperienza unica per entrare nel cuore della cultura natalizia del nostro Paese

Con l'arrivo di dicembre, l'Italia si trasforma in un Paese incantato dove luci scintillanti, profumi di dolci e artigianato locale si incontrano nei suggestivi mercatini di Natale. Da nord a sud, ogni regione italiana celebra le festività con esposizioni uniche, che **riflettono le tradizioni e l'identità del territorio**. Scopriamo insieme i mercatini più affascinanti della Penisola, da non perdere durante questo periodo magico!

TRENTINO-ALTO ADIGE: BOLZANO E MERANO

Nel cuore delle Dolomiti, il Trentino-Alto Adige è noto per i suoi mercatini di Natale che rievocano l'atmosfera dei villaggi alpini. **A Bolzano, in Piazza Walther**, il mercatino di Natale è famoso per la sua autenticità. Qui potrai gustare il vin brulé, lo strudel e altre specialità altoatesine, mentre passeggi tra le cassette di legno decorate con grande maestria. Spostiamoci nella vicina **Merano**, con il suo mercatino che si affaccia sulle rive del fiume Passirio. Qui troverai molte aree dedicate ai bambini e diversi laboratori di artigianato. Negli stand potrai acquistare manufatti unici come candele profumate, decorazioni in legno e prodotti naturali della zona.



LOMBARDIA: MILANO E COMO

Nel cuore pulsante di Milano, proprio **ai piedi del Duomo**, troverai artigiani locali e internazionali con proposte di decorazioni, tessuti e tantissime idee regalo. Inoltre, l'annuale Oh Bej! Oh Bej! – un antico mercatino che risale al Cinquecento – offre una vasta gamma di prodotti, dai dolci tradizionali ai giochi di un tempo. Nella pittoresca città di **Como**, il mercatino di Natale è accompagnato dal *Como Magic Light Festival*, che illumina gli edifici con spettacolari proiezioni luminose. Un evento imperdibile che trasforma il centro città in una fiaba, arricchito da bancarelle che offrono prodotti tipici lombardi, come il panettone artigianale e il miele di montagna.





pulito dal
1870

**TUTTO L'AMORE
PER L'IGIENE!**



TOSCANA: FIRENZE E MONTEPULCIANO

La **Piazza Santa Croce di Firenze** si anima a dicembre con un mercatino ispirato a quelli tradizionali tedeschi. Qui, tra le caratteristiche bancarelle in legno, è possibile trovare oggetti in vetro soffiato, ceramiche dipinte a mano e specialità culinarie provenienti da tutta Europa. È il luogo perfetto per acquistare regali unici e assaggiare la cucina locale, come il panforte e i ricciarelli. Nella suggestiva cornice di **Montepulciano**, il castello ospita un mercatino incantato che sembra uscito da un libro di fiabe. Con oltre 80 casette in legno e un castello di Babbo Natale visitabile, è la meta ideale per le famiglie. Qui si possono trovare artigiani locali con prodotti fatti a mano, come candele, tessuti e vini tipici della zona.



LAZIO: ROMA

Anche nella Città Eterna il Natale ha un fascino particolare. **Le bancarelle di Piazza Navona** sono una tradizione che risale ai tempi antichi. Qui si possono trovare statuine per il presepe, giostre per bambini, artisti di strada e leccornie tradizionali come il torrone e la cioccolata calda. È il luogo perfetto per immergersi nella cultura romana e vivere l'atmosfera festosa. Altri mercatini più piccoli e moderni si trovano in varie zone della città, come il quartiere Coppedè, dove design e artigianato si incontrano per offrire idee regalo creative e insolite.

CAMPANIA: NAPOLI

Quando si parla di Natale in Italia, Napoli è la regina indiscussa del presepe. Nel cuore della città, la famosa **Via San Gregorio Armeno** ospita artigiani che da generazioni creano statuine per presepi di ogni tipo, dai personaggi classici alle figure più insolite e contempora-

nee. Passeggiando per questa strada, si può vivere un'esperienza unica tra botteghe, pastori in terracotta e dettagli che raccontano la tradizione natalizia napoletana. Per chi ama i dolci natalizi, a Napoli non mancano le occasioni per assaggiare struffoli, roccocò e mustaccioli, tipici della tradizione campana e perfetti per le festività.



SICILIA: CATANIA E PALERMO

Anche la Sicilia ha i suoi mercatini di Natale, con una tradizione che unisce l'atmosfera festiva alle particolarità della cultura siciliana. **A Catania, il mercatino si svolge nel centro storico**, dove si possono trovare oggetti in ceramica dipinti a mano, pigne portafortuna e prodotti gastronomici tipici, come i torroncini e i cannoli. **A Palermo, il Villaggio di Natale** ospita artigiani provenienti da tutta l'isola, offrendo prodotti unici come i pupi siciliani e i tessuti ricamati. Tra le bancarelle, non mancano le specialità dolciarie come il buccellato e i biscotti alle mandorle, perfetti per un assaggio della tradizione siciliana.



MI CURO DI TE

**AGIRE
SECONDO
NATURA**

**AGIAMO
INSIEME
SECONDO NATURA**

Con il progetto **MI CURO DI TE**
ci siamo presi un **impegno con il Pianeta.**
Scopri cosa stiamo facendo per i giovani e la scuola.

ANCHE TU PUOI SUPPORTARE IL PROGETTO!



Inquadra il QR Code
o vai su www.micurodite.it



CON WWF, UN IMPEGNO PER IL PIANETA E LE GIOVANI GENERAZIONI

L'iniziativa "Mi Curo di Te" rientra nella collaborazione che il **Gruppo Sofidel** ha intrapreso con **WWF** per fornire il proprio contributo alla creazione di **un mondo dove le persone e la natura possano vivere in armonia.** Dal 2014, "Mi Curo di Te" accompagna l'anno scolastico di bambine e bambini per scoprire i grandi **temi legati alla salvaguardia del Pianeta.**



Insieme
per educare
al futuro



Paper for people



Diamo il via alle Feste tra tradizione e innovazione

È arrivato uno dei momenti più attesi dell'anno! Mettiamoci ai fornelli per accogliere al meglio amici e famiglia



Antipasto di datteri con prosciutto e ricotta

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_10 MIN

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

100 gr di ricotta vaccina, 12 datteri, 6 fettine di prosciutto crudo, 6 gherigli di noci.

Per guarnire: 12 stecchini colorati, 1/2 limone, rosmarino fresco q.b.

PROCEDIMENTO

- Taglia i datteri a metà, rimuovi il nocciolo.
- Trita grossolanamente i gherigli di noci e mescolali con la ricotta in una ciotola.
- Farcisci i datteri con il composto di ricotta e noci, con l'aiuto di un cucchiaino.
- Stendi le fette di prosciutto su un piano, tagliale a metà e avvolgi ogni dattero con mezza fettina di prosciutto per creare degli involtini e fissali con gli stuzzicadenti colorati.
- Aggiungi qualche fettina di limone e ciuffi di rosmarino e servi.

LA LEGGENDA

Si racconta che, poco prima del parto, Maria si appoggiò a una palma per sostenersi e riposarsi. Dall'albero caddero tre datteri, lei li mangiò e così recuperò più velocemente le forze. Ecco perché sono associati alla Natività e ancora di più alla buona sorte.



Rollè di tacchino con salsa di ribes

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_80 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di petto di tacchino intero, 2 rametti di rosmarino, 1 spicchio d'aglio, 1/2 bicchiere di vino rosso, olio evo q.b., sale e pepe q.b.

Per la salsa: 3 cucchiaini di aceto di mele, 2 cucchiaini di zucchero di canna, 1 vaschetta di ribes freschi.

PROCEDIMENTO

- Prepara in una ciotolina un trito con l'aglio, il rosmarino, sale, pepe e un filo d'olio.
- Taglia il petto di tacchino, aprilo a libretto, sala leggermente e condisci al centro con il trito preparato, arrotolalo e legalo stretto con uno spago da cucina in modo da non farlo aprire.
- Metti in una teglia con carta forno, condisci con olio, sale e pepe.
- Inforna in forno preriscaldato a 180°C per circa 1 ora, dopo metà cottura bagna con il vino e giralo, irroro di tanto in tanto prelevando con un cucchiaino un po' di liquido di cottura.
- Nel frattempo, lava bene il ribes, mettilo in una piccola casseruola e fallo cuocere per qualche minuto, poi aggiungi lo zucchero di canna, lascialo sciogliere mescolando, sfuma con l'aceto e trita il tutto con un frullatore a immersione, fino a ottenere una crema della consistenza desiderata; mettilo in una ciotolina.
- Una volta ben rosolata la carne, sforna, falla riposare per 8-10 minuti, poi tagliala a fette.
- Servi con la salsa al ribes preparata precedentemente.



DIAMO FORMA *alla tua creatività* IN CUCINA



RAPID



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

www.rapid.it



Insalata di salmone con frutta esotica

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_25 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 filetti di salmone fresco, 100 gr di lattuga, 50 gr di radicchio, 8 kumquat, 2 avocado, 2 kiwi, 1 finocchio, 1 lime, 1 limone, finocchietto fresco q.b., sale e pepe q.b., olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

- Rimuovi la pelle e le spine del salmone e taglialo a cubetti.
- Sbollenta i cubetti di salmone in una casseruola di acqua bollente per circa 2 minuti, poi scola e lascia raffreddare.
- Lava il finocchio, elimina le foglie più dure e taglialo alla julienne.
- Mettilo in un'insalatiera.
- Taglia l'avocado a metà, toglilo il nocciolo, sbuccialo e taglia la polpa a cubetti.
- Metti nell'insalatiera anche i kiwi sbucciati e tagliati a spicchi, con una spruzzatina di succo di limone per evitare che si scuriscano.
- Lava bene i kumquat e il lime, taglia il lime a spicchi e i kumquat a rondelle o a metà.
- Lava la lattuga e il radicchio, asciugali, tagliali e aggiungi nell'insalatiera.
- Condisci con olio, sale e mescola.
- Disponi l'insalata con la frutta esotica nei piatti, aggiungi i cubetti di salmone e completa con un filo d'olio e con del pepe macinato fresco.
- Guarnisci con dei ciuffetti di finocchio e servi.



Macedonia con frutta esotica

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_20 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 carambola matura, 2 kiwi, 2 pitaye, 2 fette di ananas, 1 mango, 1 limone.

PROCEDIMENTO

- Taglia le pitaye a metà, toglila la maggior parte dell'interno con un coltello affilato, lascia l'involucro da parte poiché servirà come ciotola per la frutta.
- Taglia il resto delle pitaye a dadini e metti da parte in una ciotola.
- Sbuccia il mango, i kiwi e l'ananas, fai tutto a cubetti e pezzetti, taglia le carambole a fettine (stelline) disponi tutto nella ciotola con la pitaya e condisci con il succo di limone.
- Con l'aiuto di un cucchiaino riempi l'involucro delle pitaye e servi.

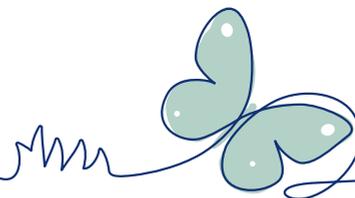
IL TOCCO TROPICALE DA PORTARE IN TAVOLA PER LA TUA CENA DI NATALE

Dall'America arriva la pitaya, nota anche come frutto del drago: all'esterno presenta foglie di colore fucsia, mentre la polpa è bianca o gialla o rossa, spumosa e ricca di semini neri. È dolce e può essere consumata anche come sorbetto. L'ananas è il frutto esotico per eccellenza del Natale, è molto gustoso e poco calorico. La carambola, infine, è da provare assolutamente: grazie alla sua forma a stella si dice che porti fortuna.



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



Mini-panettoni

difficoltà **ALTA** | costo **MEDIO** | tempo **60 MIN** +lievitazione

INGREDIENTI PER CIRCA 12 MINI-PANETTONI

Preimpasto: 500 gr di farina 00, 225 ml di acqua, 100 gr di burro, 4 tuorli, 5 gr di lievito di birra fresco.

Per l'impasto: 1 kg di preimpasto (circa), 100 gr di farina Manitoba, 100 gr di burro, 120 gr di zucchero, 120 gr di gocce di cioccolato fondenti, 15 gr di miele millefiori, 2 tuorli.

Per la glassa: 1 albume, lamelle di mandorle q.b., lamelle di nocciole q.b.

PROCEDIMENTO

- Sciogli il lievito in una ciotola di acqua tiepida.
- Nella ciotola della planetaria, versa la farina con lo zucchero, i tuorli e il lievito con l'acqua. - Lavora con il gancio a foglia per 1 minuto poi aggiungi il burro, qualche pezzetto alla volta. • Quando l'impasto inizia a prendere consistenza sostituisci il gancio a foglia con quello a uncino. Lavora fino a ottenere un impasto liscio e asciutto.
- Trasferisci l'impasto in una ciotola capiente, copri con la pellicola e mettilo a lievitare in forno spento per 12 ore.
- Trascorso il tempo di riposo lavora, nella ciotola della planetaria, il preimpasto con la farina manitoba e lo zucchero per 5 minuti, poi aggiungi i tuorli, il miele e continua a lavorare fin quando non otterrai un impasto compatto e omogeneo. • Inizia ad aggiungere il burro sempre poco alla volta e infine aggiungi le gocce di cioccolato. Lavora per qualche altro minuto, fai in modo che le gocce di cioccolato si distribuiscano bene. • Copri l'impasto con la pellicola da cucina e lascia riposare, sempre in forno spento, per 40 minuti. • Trascorso il tempo



- di riposo, dividi l'impasto in parti da 100 grammi e metti ognuna in uno stampino di carta per mini-panettoni.
- Sistema gli stampini in una teglia e metti a lievitare di nuovo in forno spento fin quando non arriveranno a circa 1 cm dal bordo (circa 4 ore e 30 minuti).
- Trascorso il tempo di lievitazione, sbatti in una ciotola l'albume e con un pennello da cucina distribuisci con delicatezza l'albume sulla superficie dei mini-panettoni. • Disponi sulla superficie mandorle e nocciole a piacere. • Inforna nella parte centrale del forno caldo in modalità statico a 180°C per 8 minuti, poi abbassa a 170°C e controlla la superficie dei panettoni. • Se sono già coloriti, copri ognuno con dell'alluminio e continua la cottura per altri 10-15 minuti. • Trascorso il tempo, controlla la cottura con uno stuzzicadenti lungo, se uscirà asciutto spegni il forno e sforna i mini-panettoni, altrimenti prolunga la cottura per altri 5 minuti e ripeti la prova con lo stecchino. • Sforna i mini-panettoni e lasciali raffreddare, poi spolvera con lo zucchero a velo.



Pandoro farcito con crema al mascarpone

difficoltà **BASSA** | costo **MEDIO** | tempo **30 MIN** + frigo

INGREDIENTI PER 8-10 PORZIONI

1 pandoro, 350 gr di mascarpone, 100 gr di ciliegie candite, 50 gr di zucchero semolato, 2 uova, 2 cucchiaini di maizena, 1 biscotto a forma di stella, zucchero a velo vanigliato q.b.

PROCEDIMENTO

- Monta le uova con lo zucchero in una ciotola fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorpora delicatamente il mascarpone con una spatola, mescola dal basso verso l'alto per non smontare troppo il composto. • Sciogli la maizena in due cucchiaini d'acqua tiepida, poi aggiungila alla crema e mescola bene. • Metti in frigo per almeno 4 ore. • Trascorso il tempo, taglia il pandoro a fette orizzontali e farcisci ogni strato con la crema di mascarpone. • Metti le fette sfalsate così che sembri un abete, decora con le ciliegie candite a metà o intere, spolverizza con abbondante zucchero a velo.
- Metti in cima il biscotto a forma di stella e servi.

Dual power

Welcome home



Una fuga sulla neve... con tutta la famiglia!

Con l'inverno che incombe, ogni mamma è a caccia di idee per pianificare il weekend perfetto all'insegna dell'allegria, oppure le tanto attese vacanze natalizie, magari sulla neve, cercando **destinazioni che combinino divertimento per i piccoli e relax per i grandi**. Ma quali sono i posti ideali? Ecco alcuni spunti frizzanti e a misura di bambino!

LA MAGIA DELLA MONTAGNA

Le montagne innevate sono sempre una certezza per le famiglie: offrono **scenari mozzafiato e attività per tutti**. Qui, i bambini e i ragazzi possono cimentarsi con sci e snowboard, mentre i genitori si godono la bellezza dei panorami invernali e si rilassano tra spa e cioccolate calde nei rifugi. I comprensori montani offrono anche parchi divertimento sulla neve, dove i più piccoli possono giocare in sicurezza. E non mancano le passeggiate con le ciaspole o le discese con lo slittino, che regalano momenti di puro divertimento per tutti.

Dove andare: Roccaraso (Abruzzo); Madonna di Campiglio (Trentino-Alto Adige).

IL FASCINO DEI LAGHI

Se cerchi una pausa tranquilla, ma non vuoi rinunciare alla neve, un'opzione meno ovvia, ma altrettanto incantevole sono i laghi, che in inverno si trasformano in paesaggi magici e **offrono panorami meravigliosi**, con le loro acque ghiacciate e i boschi circostanti coperti di neve. Perfetti per una fuga rilassante, i laghi sono ideali per passeggiate in famiglia, pattinate sul ghiaccio o semplici momenti di relax in mezzo alla natura. Qui i bambini

possono giocare liberamente all'aperto e respirare aria pulita, esplorare i villaggi circostanti o partecipare a laboratori creativi organizzati per le festività.

Dove andare: Lago Laceno (Campania); Lago di Braies (Alto Adige).



Il bello dell'inverno? Poter godere di paesaggi candidi e fiabeschi, a tutte le età!



Se partire non è un'opzione, trasforma la vostra casa in un rifugio natalizio e tramuta il tuo weekend in famiglia in un'occasione speciale! Coinvolgi i piccoli nella creazione di dolci delle feste, come biscotti speziati e croccanti torroni fatti in casa. Divertirsi tra farine, zuccheri e forme natalizie farà volare il tempo e riempirà la casa di profumi avvolgenti e dolci risate.

PARCHI TEMATICI

Per chi cerca una fuga dalla routine quotidiana senza rinunciare al divertimento in un mix di avventura e magia, i parchi tematici invernali sono un'ottima scelta. Durante le festività natalizie, molti di questi **si trasformano in veri villaggi innevati**, con piste di pattinaggio, incontri con Babbo Natale, giochi di luce e attrazioni per tutte le età. I piccoli rimarranno a bocca aperta davanti a spettacoli di elfi e renne, mentre i grandi potranno vivere qualche ora di spensieratezza e provare le giostre più adrenaliniche.

Dove andare: Etnaland (Sicilia); Gardaland Magic Winter (Veneto).

BAITE NEL BOSCO

Se desideri un'esperienza più autentica e tranquilla, le baite immerse nei boschi sono perfette. Qui, i bambini possono giocare con la neve, costruire pupazzi o fare piccole escursioni in mezzo ai boschi. Le sere trascorse davanti al camino a gustare prodotti tipici e raccontare storie natalizie **regalano un senso di pace e unione**. Nelle località montane, inoltre, è possibile trovare piccoli impianti sciistici meno affollati e a misura di bambino.

Dove andare: Gambarie (Calabria); Livigno (Lombardia).



I benefici di un legame speciale

Gli animali possono fare la differenza nella vita di chiunque, ma specialmente in quella dei bambini. Ecco perché la pet therapy è una pratica rivoluzionaria

Ci hai fatto caso? Il semplice contatto con un animale riesce a far cambiare l'umore a tuo figlio in un batter d'occhio. No, non è solo una tua impressione: la pet therapy è una pratica che sta rivoluzionando il mondo del benessere e **i bambini sono tra coloro che ne traggono maggior beneficio**. Ma di cosa si tratta esattamente? E come può aiutare i più piccoli? Scopriamolo insieme!

EROI A QUATTRO ZAMPE

La pet therapy, detta anche "terapia assistita con animali", è un intervento che utilizza la relazione tra l'uomo e l'animale per promuovere benefici sul piano fisico, emotivo e psicologico. Gli animali coinvolti sono, infatti, addestrati per interagire con i bambini in modo sicuro e controllato. Questi piccoli eroi a quattro zampe riescono a diventare dei veri e propri co-terapeuti, **aiutando i fanciulli a superare difficoltà emotive, sociali o motorie**. La pet therapy viene infatti utilizzata in contesti educativi, riabilitativi e te-

rapeutici, sempre sotto la supervisione di professionisti specializzati.

QUALI SPECIE SONO ADATTE?

La scelta dell'animale nella pet therapy non è casuale: **ogni specie ha caratteristiche uniche** che la rendono adatta a determinati interventi e a specifiche esigenze dei piccoli pazienti. Le specie più comunemente utilizzate sono cani, gatti, cavalli, delfini e conigli, ma il loro ruolo all'interno della terapia varia a seconda della personalità del bambino, delle sue necessità e degli obiettivi da raggiungere.



CANI

I cani sono probabilmente i protagonisti più noti della pet therapy, e non è difficile capire perché. Grazie alla loro naturale empatia e affetto incondizionato, riescono a stabilire legami profondi con i piccoli. Le razze più utilizzate sono Labrador, Golden Retriever e Border Collie, grazie alla loro docilità, intelligenza e capacità di interagire con le persone in modo sicuro e positivo. Un cane in pet therapy diventa una sorta di "facilitatore" del benessere: le attività tipiche con Fido includono giochi di recupero, carezze e semplici passeggiate, che aiutano a migliorare la coordinazione motoria, il senso di responsabilità e la capacità di gestione delle emozioni.

Questi animali, con il loro comportamento sempre attento, permettono ai bambini di sentirsi accolti e amati senza giudizio.

La relazione che si instaura aiuta anche i più piccoli a sviluppare maggiore fiducia in se stessi e a ridurre lo stress. Nella pratica, una seduta con un cane si svolge in un ambiente tranquillo e controllato, dove il fanciullo, assistito da un operatore, può interagire liberamente con l'animale.



GATTI

I gatti, pur essendo meno utilizzati rispetto ai cani, sono perfetti per bimbi più introversi o che preferiscono un'interazione meno fisica, ma più tranquilla. Sono, infatti, noti per la loro capacità di infondere calma e serenità. Il loro comportamento indipendente, ma allo stesso tempo affettuoso, aiuta i ragazzini a sviluppare la pazienza e l'empatia, imparando a rispettare i tempi e i bisogni dell'animale. La terapia con i gatti è particolarmente indicata per chi necessita di gestire stati d'ansia o di migliorare la propria capacità di concentrarsi. Le sedute con questi animali possono prevedere momenti di gioco con fili e palline, ma anche periodi più statici di semplice compagnia, dove il bambino si rilassa accarezzando Miccio, favorendo il rilascio di serotonina, l'ormone del benessere.

**1° PACCO
VERTICALE**

**PRATICO E
CONVENIENTE**



Soffice Baby NUOVO DESIGN



**200
SALVIETTE**



**ROTOLO
PRETAGLIATO**



**-50%
PLASTICA**



**Sistema
Brevettato**

**INTERNAZIONALE E VALIDO
IN 22 PAESI DEL MONDO**

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

salviettesoffice.it



CAVALLI

Il cavallo è il protagonista indiscusso dell'ippoterapia, che sfrutta il movimento ritmico e delicato dell'animale per stimolare le abilità motorie e cognitive del bambino. Gli equini sono perfetti per interventi riabilitativi, poiché la loro andatura simula il movimento umano e aiuta a migliorare l'equilibrio e la postura. Durante una seduta di ippoterapia, il fanciullo sale sul cavallo assistito da un terapeuta e, a seconda del livello di autonomia, viene guidato o lasciato libero di dirigere l'animale in un contesto sicuro. Questo tipo di terapia è particolarmente efficace per i piccoli pazienti con disabilità fisiche o disturbi neuromotori, ma anche per quelli che hanno bisogno di aumentare la fiducia in loro stessi. Cavalcare un animale così imponente aiuta i bambini a sviluppare autostima e a migliorare il controllo del proprio corpo.



DELFINI

La terapia con i delfini, una forma di pet therapy particolarmente affascinante, si basa sull'interazione diretta tra i pazienti e questi cetacei intelligenti e socievoli. Svoltata spesso in strutture marine specializzate, il trattamento

mira a stimolare, tramite il contatto con l'animale, il miglioramento delle condizioni fisiche, emotive e cognitive. È indicata soprattutto per bambini con disturbi dello spettro autistico, deficit dell'attenzione, sindrome di Down o disabilità motorie e può apportare benefici come la riduzione dell'ansia, il miglioramento della concentrazione e una maggiore stimolazione sensoriale. Il delfino, grazie alla sua capacità di comunicazione e alla sua natura empatica, incoraggia i pazienti a interagire, creando un ambiente sicuro e ludico.

CONIGLI

I conigli, in virtù della loro taglia ridotta e del carattere mite, sono spesso scelti per i bambini più piccoli. La morbidezza del loro pelo e la loro tranquillità fanno di questi pet dei compagni perfetti per incoraggiare il contatto fisico in bimbi timorosi o con disturbi emotivi. Le sedute con i conigli sono incentrate su momenti di accudimento e gioco: i fanciulli possono nutrire l'animale, accarezzarlo e osservare le sue reazioni ai diversi stimoli. Questi momenti aiutano a sviluppare il senso di responsabilità e la cura di un altro essere vivente.



I VANTAGGI PER I PIÙ PICCOLI

Quali sono i benefici concreti della pet therapy per i bambini?

1. Migliora l'autostima e la fiducia in se stessi. Per i più timidi o quelli che si trovano in difficoltà sociali, interagire con un animale può rappresentare un'occasione per sviluppare maggiore aspettativa nelle proprie capacità.
2. Riduce i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e l'ansia. Molti bambini, soprattutto quelli che vivono situazioni difficili (come problemi familiari o scolastici), trovano nel legame con l'animale un rifugio sicuro dove rilassarsi e sentirsi protetti.
3. Stimola le abilità sociali aiutando i bimbi a imparare a interagire con il mondo che li circonda. Prendersi cura di un cane o di un gatto insegna a sviluppare empatia, responsabilità e capacità di comunicare in modo non verbale. In particolare, per i piccini con disturbi dello spettro autistico, la pet therapy può favorire lo sviluppo di interazioni sociali e migliorare la comunicazione.
4. Supporto nelle difficoltà motorie e cognitive. Camminare con il cane o cavalcare un cavallo stimolano la motricità e favoriscono l'equilibrio. Gli animali diventano un incentivo naturale a muoversi e impegnarsi, il tutto sotto forma di gioco!

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

Stupefacente, magica MIAMI

Anima anglosassone, energia latina e natura incontaminata: se quest'anno desideri trascorrere le Feste al caldo, la poliedrica città della Florida è la destinazione ideale per te!

Metti insieme il glamour più scintillante, arte all'avanguardia, un sigaro cubano, un'abbondante dose di eccentricità, tradizioni antiche, grattacieli che accarezzano le nuvole a poca distanza da colorate costruzioni Art Deco, aggiungi una natura (pre)potente e sovrana, un pizzico di sabbia bianca, sole caldo e onde oceaniche. Shakerala il tutto e lascia sedimentare: ecco Miami. Non stupisce sia stata ribattezzata "Magic City", tale è la magia che il secondo luogo più popoloso della Florida esercita su chi la visita, che non può che restare incantato dai contrasti che compongono un puzzle tuttavia armonico, sicuramente variopinto. Se l'appellativo "Magic City" deriva dalla velocità quasi miracolosa con cui la metropoli crebbe e si sviluppò durante i primi del Novecento, il senso di questa espressione si è esteso negli anni a significare **una città moderna adatta a tutti, dalle famiglie alle coppie in luna di miele, ai solo traveller in cerca di divertimento**. Ma se i luoghi iconici di Miami sono ormai universalmente noti, esistono anche delle gemme nascoste in questo angolo di South Florida che desideriamo farti scoprire per restituirti di questo territorio un'immagine più sfaccettata e tracciare un itinerario "diverso" dai consueti circuiti turistici, all'insegna dell'avventura, del contatto con tradizione e natura ma, soprattutto, dello stupore. Ecco allora le esperienze che ti suggeriamo in un ideale percorso che, dalla natura più incontaminata, ti avvicina a piccole tappe alle spiagge assolate di South Beach. Passando per esperienze gourmet che delizieranno il tuo palato.



Un ecosistema unico.

EVERGLADES NATIONAL PARK

Facilmente raggiungibile da Miami (l'ideale sarebbe affittare un'auto), il parco nazionale Everglades fa parte della più grande riserva naturale di tipo subtropicale in tutti gli States. Questa area è un ecosistema dall'aspetto a tratti preistorico, che intreccia in sé gli aspetti della palude, del lago, del fiume e della prateria, a formare una serie di orizzonti e paesaggi pianeggianti e poetici che si susseguono a perdita d'occhio. Qui l'acqua dolce confluisce in quella salata dell'oceano Atlantico e del Golfo del Messico, dando vita a un habitat specifico, uno dei più prolifici del nord America. Non è consentito cacciare, solo pescare. C'è tanta fauna selvaggia che si può ammirare vivere libera: **Everglades è uno dei posti in cui si possono vedere più cocodrilli**, soprattutto in inverno (da metà dicembre fino ad aprile), quando escono dall'acqua



FELCE AZZURRA

FIORI DI LUNA



CON  **DREAMSCENTZ™**
che migliora la qualità del sonno



Accademia Italiana
di Medicina del Sonno

Stress e difficoltà ad addormentarsi sono sempre più diffusi. **Felce Azzurra** ha creato **la nuova linea Fiori di Luna**, una fragranza che utilizza la **tecnologia DREAMSCENTZ™** in grado di migliorare la qualità del sonno. **Prova i prodotti della linea**: deodoranti ambiente, ammorbidente e bagnodoccia per beneficiare dell'**effetto combinato** e creare la giusta atmosfera per un sonno sereno.



www.floridiluna.it

Ricerca Circa su 12.000 consumatori, su selezione di prodotti. prodottodellanno.it cat. Diffusori Ambiente

per riscaldarsi al sole. Il personale che lavora nel parco sottolinea quanto sia fondamentale non oltrepassare il confine del rispetto di queste specie (coccodrilli in primis) per evitare incidenti. Insomma: guardare ma non toccare! Da novembre ad aprile si organizzano dei tour su imbarcazioni, tutto l'anno si può andare in bicicletta, affittare il kayak, fare visite guidate. Qualora volessi immergerti a pieno nell'atmosfera giurassica dell'Everglades, potresti anche pernottare. Ci sono, a questo scopo, aree adibite a varie soluzioni di campeggio, c'è un porticciolo dove poter ormeggiare la barca ed esiste anche il Flamingo Lodge, **l'unico hotel presente nel parco, con 24 camere dotate di cucina**. Una raccomandazione: non andare al parco senza esserti cosparsa di spray repellente per gli insetti. I mosquito qui sono più che agguerriti ed entrare "disarmata" non è una buona idea. Indossare abiti che ti schermano è altrettanto consigliabile: pantaloni lunghi e magliette a maniche lunghe proteggeranno la tua pelle dalle punture.

www.evergladesnationalpark.com/

ROBERT IS HERE

Impossibile saltare una sosta in questo che, più che un negozio che vende ogni tipo di frutta e prodotti agricoli, è una vera istituzione, espressione dello spirito contadino del territorio. Aperto nel 1959, il buffo nome del posto si deve al suo omonimo padrone che, quando aveva solo 7 anni, fu incaricato di vendere i cetrioli del padre all'angolo della strada, a Homestead, dove tutt'ora si trova il negozio. Per catturare l'attenzione degli automobilisti, realizzò un'insegna con grandi lettere rosse per indicare che Robert era, appunto, lì. E ancora si trova lì, essendo l'attività cresciuta in maniera esponenziale. Oltre a frutta esotica e rara di ogni genere, **qui troverai salse di ogni tipo, conserve, salse fatte in casa, miele** e molto altro. Ottimi i frullati di frutta fresca preparati sul momento. Quello che viene venduto ancora oggi da *Robert is here* è autoprodotta o importata da fattorie limitrofe.



Incontri ravvicinati.



LA GIUNGLA DELLE SCIMMIE

Esperienza ideale per i bambini (ma, considerato l'entusiasmo provato da chi scrive, non solo!).

Lo slogan di questo parco naturalistico istituito negli anni '30 recita: "Dove gli umani sono ingabbiati e le scimmie girano libere". Qui potrai entrare in contatto con centinaia di scimmie (circa 400, di 30 differenti specie), alcune delle quali vivono libere in un ambiente che riproduce il loro habitat naturale. Potrai attraversare dei tunnel a gabbia da dove riempire di cibo delle ciotole che ti saranno tirate mediante una carrucola dalle scimmie stesse. Nel parco potrai vedere anche **tartarughe giganti, iguane e pappagalli**. Da fare, con un costo aggiuntivo, l'esperienza ravvicinatissima con alcuni esemplari di scimmiette scoiattolo e di scimmiette cappuccino cui potrai offrire interi cabaret di noccioline e frutta candita: ti salteranno eccitate in braccio, sulla schiena, ovunque!
14805 Southwest 216th St., Miami, 33170, 305/235-1611.
www.monkeyjungle.com



TEMPIO BUDDISTA THAILANDESE

Il bel Wat Buddharangsi è un tempio buddista costruito con design tipico del sud est asiatico 42 anni fa a Homestead, dove i monaci accolgono i visitatori per conversazioni, lezioni e preghiere. All'interno della struttura si trova un'imponente immagine del Buddha alta 23 metri in oro brillante, scolpita in Thailandia. Questa realtà si sostiene grazie al supporto della comunità, per la quale vengono organizzate diverse attività. È bene sapere che per visitare il tempio occorre avere un abbigliamento "idoneo": non verranno considerati appropriati shorts, bermuda troppo corti, top, abbigliamento da spiaggia.
15200 SW 240th St, Homestead, FL 33032.

Tutto®



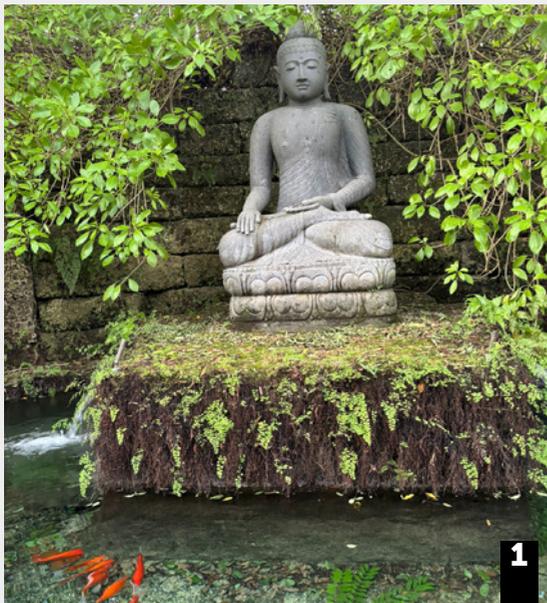
Tutto Pannocarta cambia look, ma continua ad essere l'unico Pannocarta di sempre!

Tutto Pannocarta è l'unico con **3 funzioni in 1: panno, carta e spugna**. Merito della sua trama super resistente, realizzata con l'innovativa tecnologia Airlaid. Tutto Pannocarta è l'ideale per conservare i tuoi cibi in frigorifero, assorbire l'olio in eccesso dai fritti ed è sicuro e garantito per il contatto diretto con gli alimenti. Perfetto anche per assorbire grandi quantità di liquidi e per la pulizia delle superfici, **ogni strappo può essere lavato, strizzato e riutilizzato numerose volte!**

Tutto®



Scopri di più su tuttoxtutto.it



1



2



3

SANTUARIO PATCH OF HEAVEN

Nomen Omen: questo posto è una delle cose più simili a come potremmo immaginare un angolo di paradiso. Pervaso da un'atmosfera di tranquillità, pace e profonda (ri)connessione con la natura, il santuario *Patch of Heaven*, aperto 17 anni fa, è una chicca nel tuo itinerario: varcato il frondoso ingresso, entrerai in **un esclusivo rifugio, incastonato in un bosco** dove trovano spazio un Koi Pond (laghetto dove nuotano le carpe koi), un giardino zen e una dimora storica. Qui si effettuano anche una terapia con i cavalli, sessioni di meditazione guidata, di mindfulness, incontri con le farfalle allevate sul posto e lasciate volare in una grande serra. Tutte le piante che si trovano nel giardino sono state piantate dai fondatori e qui anche le api trovano un loro spazio. Lo scopo della fondazione, che ha piantato moltissime piante nella grande tenuta, è continuare con la riforestazione del terreno adiacente.

21900 SW 157th Ave, Miami, FL 33170.

www.patchofheavensanctuary.org

CANTINA E BIRRIFICIO SCHNEBLY'S REDLAND

Alle porte di Miami, si trova una tenuta in stile texano dove il simpatico proprietario Peter Schnebly ha avuto un'idea: **fare il vino (ma anche la birra!) dalla frutta tropicale locale**. "L'uva è un frutto, perché non fare il vino anche da mango, papaya, litchi, frutto della passione, avocado... utilizzando lo stesso procedimento?". Ecco che potrai assaggiare l'AvoVino, a base di avocado, che ha caratteristiche che ricordano il Sauvignon Blanc. Oppure, andando sul più dolce, i vini di guava o carambola, ma ci sono anche i frizzanti tra le oltre 20 varietà prodotte. Dalla produzione di birra (potrai trovarne al mango, al sapore di agrumi, pino ed erbe, al cioccolato e caffè, cocco e vaniglia...), è nata la Miami Brewing Co., cui si affianca un ristorante.

SW 217 Ave., Homestead, 30205.

www.schneblywinery.com

VILLAGGIO STORICO CAULEY SQUARE

A descriverlo con un aggettivo, si direbbe: delizioso! Questo piccolo villaggio ferroviario storico risalente all'inizio del XX secolo si trova a 40 minuti di auto dal centro di Miami e vale davvero una visita. Farai un viaggio nel viaggio, tornando indietro nel tempo e **tuffandoti nell'atmosfera della vecchia Florida del sud**. Qui potrai trascorrere la giornata facendo un po' di shopping di artigianato locale, antiquariato e arte nelle piccole botteghe, sorseggiando del tè nell'antica Tea Room dall'incantevole atmosfera vittoriana, consumando un ottimo brunch o un pasto saporito, e perdendoti in un labirinto di piccoli cottage restaurati, dove troverai anche una chiesetta. Diversi gli intrattenimenti per i bambini.

22400 Old Dixie Hwy., Miami, FL 33170.

www.cauleysquare.com

1. Santuario Patch of Heaven.
2. Cantina e birrifico Schnebly's Redland.
3. Villaggio Storico Cauley Square.



GIARDINO DEI SENSI

ACQUE PROFUMATE
CORPO & CAPELLI

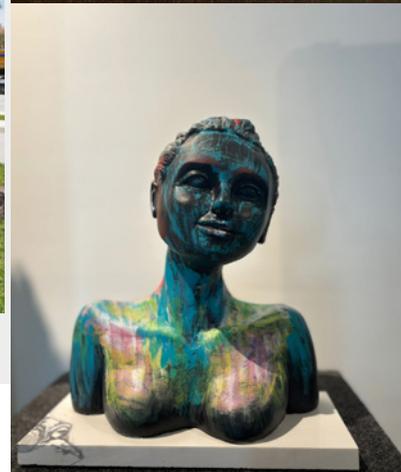


*Come una brezza leggera, si diffondono dolcemente,
lasciando dietro di sé un elegante sentore di benessere.*





In alto: Curtiss Mansion.
A destra: Doral Arts District.



CURTISS MANSION

Il tuo percorso da Everglades alle spiagge assolate di South Beach prosegue con una visita a **Miami Springs**, piccola comunità che racchiude in sé molta storia. La caratteristica di quest'area è lo stile architettonico unico, noto come Pueblo Revival, con motivi provenienti dal design degli edifici degli Indiani Pueblos, con muri stuccati dipinti con colori caldi e linee morbide. Uno degli esempi più raffinati del Pueblo Revival è la Curtiss Mansion, **edificata nel 1925 da Glenn Curtiss, aviatore, inventore e pioniere** ritenuto eroe nazionale. Curtiss fece costruire il palazzo in modo tale da poter vedere il sole sia sorgere che tramontare; nel parco tutto intorno c'erano fenicotteri e altri animali esotici. Considerato il padre dell'aviazione navale, essendo stato il primo a mettere un aereo su un'imbarcazione, Curtiss aveva una personalità riservata: si racconta che sua moglie, Lena, fosse grande amante della vita sociale, al contrario di lui. Per questo Glenn si era fatto costruire una scala segreta che gli permettesse di passare da una parte all'altra della villa senza essere visto, quando in casa c'era qualche festa con ospiti poco graditi (una finestra nasco-

sta dava infatti sul salone delle cerimonie e gli permetteva di scrutare i presenti). Morì a soli 52 anni nel 1930 per via di una complicazione insorta dopo un'operazione di appendicite, ma sua moglie vi rimase fino al 1951 insieme al suo secondo marito. Questa residenza storica ha attirato negli anni persone da tutto il mondo, anche JFK è stato qui. Poi, negli anni '80, è stata abbandonata. Donata alla città di Miami Springs nel 1998, dal 2010 è stata sottoposta a un'opera di recupero, anche se gli arredi originali sono andati perduti; resta solo il camino. Oggi è possibile visitarla. **500 Deer Run, Miami Springs, FL 33166.** www.curtissmansion.com

DORAL ARTS DISTRICT

Quartiere commerciale e residenziale, Doral vale una visita, soprattutto per il grande spazio espositivo che si trova nel Doral Cultural Arts Center, aperto nel 2021 con lo scopo di diventare **un attrattivo polo artistico per l'intera città**. Qui si susseguono mostre temporanee che supportano artisti locali ed è possibile anche visitare il Doral Contemporary Art Museum. A Doral risiede una vasta comunità venezuelana, per questa ragione molte

delle opere esposte sono intrise di spirito sudamericano. Bello anche il parco circostante che ospita, anch'esso, opere di arte contemporanea. Pure la cucina riflette la cultura dell'America meridionale: nel quartiere troverai facilmente arepas, pasticcini di mais dolce ripieni di formaggio, ceviche e altre leccornie tipiche dell'America Latina. **8363 NW 53rd St, Doral, FL 33166.** www.cityofdoral.com/businesses/

Tesori d'Oriente



ESSENZE DI BENESSERE



UN PREZIOSO VIAGGIO DEI SENSI DA VIVERE E CONDIVIDERE

Questo natale regala le esclusive confezioni Tesori d'Oriente. Ogni cofanetto racchiude fragranze ispirate a terre esotiche, trasformando i gesti quotidiani in un momento di puro benessere e relax. Un'idea regalo perfetta per vivere e condividere istanti di piacere e armonia, ogni giorno.

Dove mangiare:

- **Chefs on the run.** Davvero imperdibile. Un piccolo ristorante di ispirazione caraibico americana che si trova su strada e che, al suo interno, offre vere meraviglie per il palato. Non temiamo smentite se ti suggeriamo di ordinare il loro hamburger che è stato (giustamente) premiato. Lo chef e proprietario Jodrick I. Ujaque, di origine portoricana, ti stupirà con una carta sempre diversa e che propone piatti vietnamiti, portoricani, cinesi, americani nonché diverse opzioni vegetariane. *10 E Mowry Dr, Homestead, FL 33030. www.chefsontherun.com*
- **Robert is here.** Si possono mangiare piatti di ispirazione messicana, oltre che, ovviamente, ogni tipo di frutta tropicale. *11900 SW 344 St., Homestead, FL 33034, 305/246-1592. www.robertishere.com*
- **The Redlander Restaurant at Schnebly Winery.** Il ristorante che si trova nella cantina e birrificio Schnebly offre ottima cucina a base di ingredienti locali. *www.schneblywinery.com*
- **Kush by Stephen's.** Aperto dal 1954, questo luogo da non perdere anche solo per una visita ha conservato al suo interno l'arredamento originario. Dalla cassa ai tavoli, dalle sedie al bancone fino ai soprammobili. La cucina è kosher e, negli anni, per via del cambiamento della popolazione del quartiere, ha aggiunto contaminazioni cubane. Divertente il menù dei cocktail dai nomi irriverenti e dalla presentazione originale. Un corridoio interno collega a un cocktail bar in stile cubano. Anche i bagni meritano una visita. *100 E 16th Street, Hialeah, FL 33010. www.kushhospitality.com/locations/stephens/*
- **Pisco y Nazca Ceviche Gastrobar.** Se ami la cucina sudamericana, questo ristorante fa al caso tuo. Specializzato nel ceviche, offre soprattutto cibo peruviano contemporaneo. Accompagnato con un pisco sour, rallegrerà la tua giornata. *8551 NW 53rd St A101, Doral, FL 33166. www.piscoynazca.com*
- **Joia Beach Restaurant & Beach Club.** Se desideri avere una prospettiva unica sullo skyline illuminato di Downtown e sulla baia di Biscayne, non puoi rinunciare a una cena sulla sabbia di questo ristorante very glam situato sull'isoletta di Watson. Un dj set accompagnerà le tue portate di cibo cucinato in stile mediterraneo. Consigliato il tramonto. È richiesto un abbigliamento "beach chic". *1111 Parrot Jungle Trail, Miami, FL 33132. www.joiabeachmiami.com*
- **Abbalé Telavivian Kitchen.** Per deliziare il tuo palato con i sapori della cucina mediorientale e mediterranea, questo ristorante ha nel suo menù anche diverse proposte siriane e marocchine. Il cibo è fresco, ben presentato e assolutamente squisito. *864 Commerce Street, Miami Beach, FL 33139. www.abbatlvkitchen.com le mogli da sole sull'isola.*

Dove dormire:

- **Flamingo Everglades Lodge.** Per un'esperienza immersiva nel parco nazionale Everglades. *1 Flamingo Lodge Highway, Homestead, FL 33034. www.flamingoeverglades.com*
- **Miami Marriott Dadeland hotel.** *9090 S. Dadeland Blvd., Miami FL 33156. www.marriott.com*
- **The Balfour Hotel.** Delizioso boutique-hotel Art Deco costruito nel 1940 a Miami Beach, lontano abbastanza dal frastuono della vita notturna da permetterti di riposare, ma contemporaneamente vicino ai punti strategici e a due passi dalla spiaggia. *350 Ocean Drive, Miami Beach. www.Thebalfourmiami.com*

DENTRO MIAMI

Sono tanti i quartieri che rendono indimenticabile Miami e che parlano della sua storia, della sua evoluzione, della sua anima così variegata. Noi, tra gli altri, ti suggeriamo di visitare:

Coral Gables, un quartiere residenziale da sogno, must see assoluto a Miami, ribattezzato "The City Beautiful", frutto del progetto dell'architetto americano George Merrick, che nel 1921 decise di costruire una città esteticamente perfetta. A questo scopo, mandò degli architetti in giro per tutto il mondo, così che studiassero le architetture più belle e le replicassero lì. Si vedono a Coral Gables costruzioni in stile imperiale cinese, provenzale, spagnolo... Nel 1926 nacque il Biltmore Hotel, la cui torre centrale ricorda la Giralda, il campanile della Cattedrale di Siviglia. Già nel 1924 era sorta la Venetian Pool, una piscina all'aperto ispirata alla laguna di Venezia.

Coconut Grove. È il quartiere più antico di Miami, costruito tra il 1830 e il 1840. Tropicale, misterioso, ha un'atmosfera bohémien.

Little Havana. Conosciuta anche come Calle Ocho, è uno dei luoghi iconici della città, tra i più vivaci e colorati. Deve il suo nome alla massiccia presenza di cubani, molti dei quali si riversarono a Miami dopo che Castro chiuse Cuba. A Little Havana sarai accompagnata dalla musica, dai colori sgargianti dei murales, dall'aroma del caffè e dall'odore dei sigari (cubani, ça va sans dire) e anche dallo schiamazzo dei pensionati, che si riuniscono al Parco Maximo Gomez per giocare a scacchi, a carte e a domino.

Miami Beach. È un insieme di isole a est della città, la zona più famosa, dove si concentrano locali glamour e turisti alla ricerca di divertimento e relax sulla spiaggia. South Beach è la zona con cui si identifica Miami Beach e Miami in generale. Sabbia bianca bagnata dal mare cristallino, uomini e donne in bikini che si allenano nelle sale pesi open air ed edifici in stile Art Deco Tropicale, si alternano senza soluzione di continuità. I palazzi Art Deco di Miami Beach hanno i colori che ricordano il sole, il mare e il rosa del tramonto, con elementi decorativi stilizzati ispirati a onde e conchiglie. Questi incantevoli edifici compongono l'Art Deco Historic District che si snoda tra le vie Espanola Way, Collins, Washington Avenues, Museum e Flamingo Park e che davvero valgono il viaggio.

CERA di CUPRA®

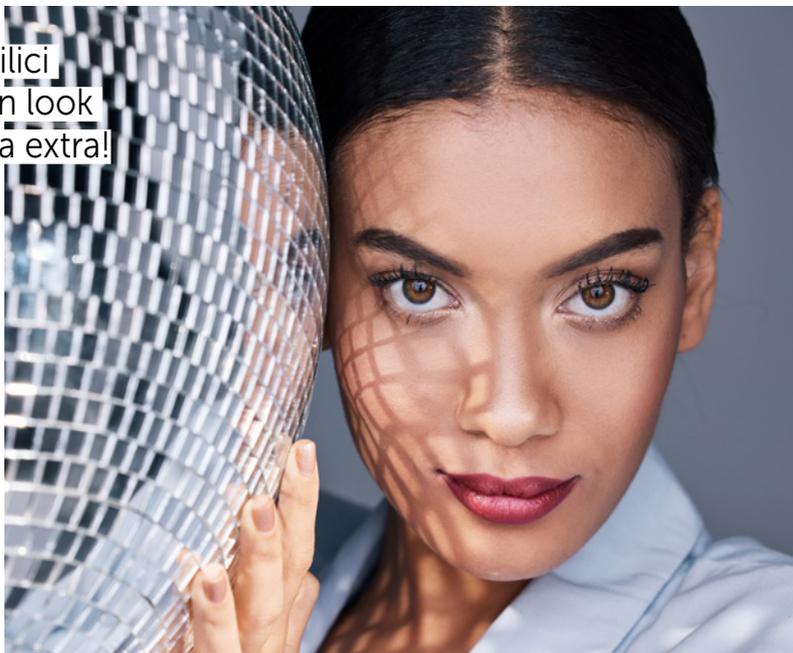


Nuove ricette di miele

Labbra glam fino a 16 ore

I nuovi lipstick liquidi vinilici no transfer assicurano un look impeccabile e una durata extra!

C'è un grande ritorno degli anni Ottanta, sarà l'effetto nostalgia di anni spensierati per chi ci ha passato l'infanzia o l'adolescenza, o sarà che ciò che rimane è il ricordo di un mondo patinato e canzoni che hanno fatto storia. E l'animo glam rock di quel decennio ritorna riproponendo nel make-up un look più audace e accattivante. Parliamo in particolare delle labbra che tornano in primo piano con rossetti bold e glossy a lunga tenuta. Ma per fortuna la ricerca nel campo dei make-up non si è fermata a quarant'anni fa ed è evoluta in prodotti a lunga tenuta no transfer che non sbavano e non sbiadiscono.



In particolare, sul mercato troviamo dei nuovi **lipstick liquidi vinilici no transfer** che regalano alle labbra un film aderente, lucido e flessibile grazie al rilascio di colore intenso fin dalla prima passata.

La loro formula innovativa assicura un look a prova di sbavatura, mentre la durata testata straordinaria fino a 16 ore garantisce una performance senza precedenti. La texture ultra-fluida e sottile si stende con fa-

cilità, regalando alle labbra un colore intenso resistente all'acqua, una copertura completa e un finish lucido. Infine, il comodo applicatore a punta permette una precisione estrema, rendendo la stesura impeccabile. Basta agitare bene prima dell'uso, trasformando questo gesto in un rituale di bellezza per labbra sempre seducenti. Facilissimo!

In un solo gesto: labbra viniliche perfette e lucentezza specchio per un'intera giornata.

Per le tonalità c'è davvero ampia scelta, dalle delicate nuance Rose e Caramel, al pop travolgente del Cherry Punk e del Signature Red, fino alle seducenti note del Ruby Red e del Winery, offrendo una varietà caleidoscopica per ogni occasione.

PRODOTTO CONSIGLIATO



Super Vinyl No Transfer Shake Lipstick di Deborah Milano



L'UNICO GARANTITO 5 ANNI!



L'ORIGINALE
RotoMop[®]



IN OMAGGIO DISKETTI = 1 LITRO DETERGENTE PAVIMENTI



IMPUGNATURA
ROTANTE
COMFORT
MASSIMO



NON RINUNCIARE ALLA QUALITÀ DELL'ORIGINALE

Riattiva il colorito roseo naturale con la linea Golden Age di l'Oréal Paris

Le cellule native di Peonia sono un alleato prezioso per le pelli mature: contrastano i segni dell'invecchiamento cutaneo e restituiscono luminosità

Primavera, Estate, Autunno, Inverno. Non sono solo stagioni, sono le stagioni della vita. E questo post è dedicato alle donne con pelli più mature che tendono a perdere luminosità del viso. Un alleato prezioso può essere sicuramente una linea contenente

Cellule Native di Peonia, formula pensata appunta per le donne Autunno/Inverno. Questa formula aiuta a contrastare i segni dell'invecchiamento cutaneo ed esaltare la luminosità della pelle dall'interno, per ritrovare il colorito roseo naturale del viso.

Per la routine anti-cedimento scegliamo un siero anti-macchie che unisca il potere di 2 attivi in un'unica formula: le Cellule Native di Peonia e la Niacinamide che insieme correggono rapidamente la visibilità delle macchie. Il siero va applicato mattina e sera con movimenti circolari su viso e collo ben detersi, prima della routine quotidiana, evitando il contorno occhi. Proseguiamo poi con l'applicazione a movimenti circolari su viso e collo, di una crema ri-fortificante giorno arricchita con attivi anti-età che svolgono un'azione profonda sulla pelle. **Scegliamo una crema rosa** formulata con una miscela unica di pigmenti rosati per abbellire istantaneamente la pelle. E per la notte, stendiamo una crema ri-stimolante. Questo trattamento "freddo" rinfresca la pelle durante il sonno e la rende più morbida. Al mattino, la pelle si risveglia rassodata e rinnovata nel suo colore roseo naturale.

Viso, collo e décolleté

Il siero si applica in piccola quantità sulla pelle pulita e asciutta, dopo averla detersa e dopo l'utilizzo del tonico. Stendilo delicatamente su viso, collo e décolleté.



PRODOTTO CONSIGLIATO



Linea Golden Age di l'Oréal Paris (Siero Correttore Azione Rapida Anti-Macchie, clinicamente testato per ridurre del -39% le macchie scure in 12 settimane*; Crema Rosa Ri-Fortificante Giorno, pelle tonificata del +33%** e reidratata del +38%***; Crema Notte Trattamento Freddo Ri-Stimolante)

*Punteggio clinico sulle macchie scure visibili - 48 donne. Visualizzazione dell'effetto medio dopo 12 settimane. I risultati possono variare da un individuo all'altro.

** Test strumentale - 40 soggetti
*** Test strumentale - 25 soggetti

20 ANNI

DI BELLEZZA AUTENTICA



Dove

Riscriviamo la **Bellezza** da 20 anni



Scopri l'Edizione Limitata
e scegli la frase
che più ti rappresenta

INQUADRA il QR code
per scoprire di più
sul nostro impegno





PELLE LUMINOSA E COLORITO RADIO SO CON LA LINEA GOLDEN AGE DI L'ORÉAL PARIS

Prendersi cura di una pelle fresca e giovane è importante, ma lo è ancor di più quando si ha una pelle matura e segnata dal tempo. Quando la produzione di collagene diminuisce a causa dell'età che avanza, la pelle del volto inizia a mostrare un assottigliamento della cute, un cedimento dell'ovale e una minore luminosità del volto. Per questo scegliere un trattamento che favorisca la rigenerazione cellulare e che vada a lavorare sulla tonicità pelle è essenziale per ottenere un vero e proprio effetto anti-aging.

I laboratori **L'Oréal Paris** hanno formulato la **nuova linea Golden Age** arricchendola con **Cellule Native di Peonia** che permettono di contrastare i segni

del tempo ed esaltare la luminosità e il naturale colorito roseo della pelle.

Seguendo i corretti passaggi è possibile ottenere un'effetto anti-cedimento che va dalla mattina alla sera, combinando anche l'azione correttiva delle macchie e contrastando il colorito spento.

Siero Correttore Azione Rapida Anti-Macchie: è il primo step che va applicato mattina e sera sulla pelle asciutta e deterata. Grazie alla presenza di Niacinamide e Cellule Native di Peonia si lavora nello specifico sulla visibilità delle macchie schiarendole giorno dopo giorno.

Crema Rosa Ri-Fortificante Giorno: uno step fondamentale che lavora profondamente sulla pelle per renderla più resistente e, al tempo stesso, permette di ottenere un colorito fresco e illuminato grazie alla miscela di pigmenti rosati.

Crema Notte Trattamento Freddo Ri-Stimolante: va a riparare la pelle durante il sonno, creando un effetto "freddo" che rinfresca e tonifica il volto, permettendo di ottenere una pelle nuova e rinnovata al risveglio. Abbinando una corretta skincare ad uno stile di vita controllato sarà semplice fermare il tempo che passa.



STUPISCI CHI AMI CON IL PROFUMO PERFETTO

Molto più di un accessorio o di un make-up d'effetto, il profumo è un concentrato di sensazioni che permettono di rendere una persona unica e di carattere. Basta una vaporizzazione per migliorare l'umore, per sentirsi coccolati e per ristabilire gli equilibri, ciò è possibile grazie alla combinazione di essenze e all'intensità delle note. Ma visto che il gusto varia da persona a persona, è importante conoscere qualche truccetto per scegliere la fragranza giusta al primo colpo, ottenendo il regalo di natale perfetto.

Famiglia olfattiva: le profumazioni possono essere divise in macro famiglie che danno una prima linea guida su dove orientarsi. La più comune è quella floreale, amata dalle donne tutto l'anno e si differenzia da

quella cipriata, l'agrumata, l'orientale, la muschiata e la fruttata. Negli ultimi anni la famiglia più ricercata è la gourmand, o profumi dolci, che voca note golose come cioccolato o caramello.

Tipologia di fragranza: c'è chi ama lasciare la scia e chi preferisce la freschezza di un profumo più delicato. Scegliere tra Eau de Cologne, Eau de Toilet o Eau de Parfum fa la differenza e ciò che cambia è la quantità di olii essenziali che rendono il profumo più leggero e meno persistente oppure più duraturo ed intenso.

Formato: quando si pensa al profumo si immagina solo nella versione spray, in realtà è possibile sorprendere con un profumo in olio, solitamente molto concentrato e dosabile in gocce, o addirittura solido. Chiamato anche cera profumata, si tratta di un balsamo che a contatto con la pelle si scioglie delicatamente rilasciando il profumo. È un formato comodo da portare in borsetta o ideale per chi viaggia molto.

Non ti resta che scegliere il profumo ideale da impacchettare e posizionare sotto all'albero di Natale!

LISTERINE®

RIDUCE LA PLACCA 5X VOLTE DI PIÙ

RISPETTO AL SOLO SPAZZOLINO E FILO INTERDENTALE*



Spazzolino  Filo  Collutorio 

* RIDUZIONE DURATURA DELLA PLACCA AL DI SOPRA DELLA LINEA GENGIVALE RISPETTO AL SOLO SPAZZOLAMENTO, DOPO UNA PULIZIA DENTALE.

Nelle sale a *dicembre*

LA REDAZIONE CONSIGLIA



Il quindicesimo film del regista turco brilla anche per lo straordinario cast, che ha tra le protagoniste ben 18 attrici italiane: "Nessuno ha mai lavorato con così tante attrici, quasi tutte molto note e affermate", ha dichiarato.

DIAMANTI

Regia: Ferzan Ozpetek

Con: Kasia Smutniak, Jasmine Trinca, Luisa Ranieri, Stefano Accorsi, Elena Sofia Ricci, Aurora Giovinazzo, Vinicio Marchioni, Milena Vukotic, Vanessa Scalera, Carla Signoris, Anna Ferzetti, Lunetta Savino, Edoardo Gargori, Milena Mancini, Mara Venier, Paola Minaccioni

Genere: Commedia, Drammatico | Italia

Un regista convoca le sue attrici preferite, quelle con cui ha lavorato e quelle che ha amato. Vuole fare un film sulle donne ma non svela molto: le osserva, prende spunto, si fa ispirare, finché il suo immaginario non le catapulta in un'altra epoca, in un passato dove il rumore delle macchine da cucire riempie un luogo di lavoro gestito e popolato da donne, dove gli uomini hanno piccoli ruoli marginali e il cinema può essere raccontato da un altro punto di vista: quello del costume. Tra solitudini, passioni, ansie, mancanze straziati e legami indissolubili, realtà e finzione si compenetrano, così come la vita delle attrici con quella dei personaggi, la competizione con la sorellanza, il visibile con l'invisibile.



IO E TE DOBBIAMO PARLARE
Commedia | Italia

Il film vede protagonisti per la prima volta insieme Alessandro Siani e Leonardo Pieraccioni. Una donna in comune, una figlia a metà e una volante per due. Antonio (Alessandro Siani) e Pieraldo (Leonardo Pieraccioni) condividono molte cose: una carriera non sempre luminosa e un'antica amicizia un po' ammaccata, due esistenze forse troppo tranquille per due agenti di polizia che il destino ha voluto sapientemente intrecciare. Decisamente, il pericolo non era il loro mestiere! Fino a quando, incredibilmente, non dovranno affrontare un vero crimine, un caso molto intricato e rischioso che, fra sfide e colpi di scena, cambierà la loro vita per sempre. Una coppia sorprendente, due perfetti sparring partner per una commedia all'ultimo respiro.



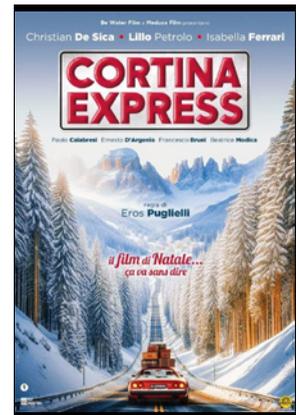
LA STANZA ACCANTO
Drammatico | Spagna

Ingrid e Martha sono amiche da anni. Ingrid è una scrittrice di successo il cui ultimo libro racconta la sua incapacità di capire e accettare la morte. Martha è stata una corrispondente di guerra e ora è affetta da un tumore che potrebbe essere curabile con una terapia sperimentale, ma intanto si è preparata all'idea di morire, e ha già scelto come farlo: con una pillola comprata sul dark web. Ciò che vorrebbe però è non morire sola, e poiché il suo rapporto con la figlia le appare irrimediabilmente compromesso chiede a Ingrid di soggiornare nella stanza accanto alla sua nel momento in cui dovesse decidere di "abbandonare il party". Pedro Almodóvar affronta di petto, ma con grande pudore e leggerezza, il tema della nostra permanenza su questa terra.



UNA FAMIGLIA SOTTOSOPRA
Commedia | Italia

Alessandro Moretti ha buone ragioni per essere deluso dalla vita. Non lavora più da anni, la moglie Margherita si sta lentamente allontanando da lui, e i suoi tre figli sono tanto insopportabili quanto irrispettosi. Non sarebbe certo una sorpresa, nel profondo del suo cuore, desiderasse cambiare tutto. Famiglia compresa. Dopo aver trascorso una giornata in un parco divertimenti per il compleanno di Anna, la più piccola, i sei, suocera inclusa, restano a dormire in uno degli hotel del parco. Il giorno dopo, al risveglio, accade l'inimmaginabile: ogni membro della famiglia si risveglia nel corpo di un altro. E questo è solo l'inizio.



CORTINA EXPRESS
Commedia | Italia

Durante le feste di Natale, le strade e le piste di Cortina si popolano di personaggi più diversi, riuniti tra le incantevoli montagne ampezzane innestate per divertirsi, ma non solo! Tra di loro, incontriamo Lucio De Roberti, un irresistibile viveur che tenta di salvare il nipote da un matrimonio disastroso; Dino Doni, una stella musicale ormai spenta, alla ricerca di riscatto e soprattutto dell'amore di sua figlia; e Patrizia Giordano, una vulcanica discografica alle prese con il rischio di fallimento e un marito ignavo. Insieme a loro, altri personaggi, ognuno involontariamente legato al destino degli altri in situazioni esilaranti, cercano il proprio lieto fine.



Acquista 12€ di prodotti Dixan



SEMPRE IN REGALO
la lampada fungo di
SUPER MARIO



E in palio
OGNI SETTIMANA
1 NINTENDO SWITCH OLED
Mario Red Edition + 2 giochi





Letture per *dicembre*



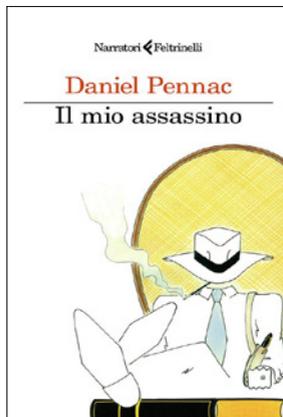
LUCY E IL SEGRETO DI NATALOWEEN
– UNA STORIA DI NATALE
di Il Regno di Babbo Natale
| Ed. Gribauda

Mentre Babbo Natale sta controllando la lista dei regali, Lucy la stellina e gli elfetti Buddy e Pretty si sono intrufolati nella misteriosa sala dove si trova la Magisfera per giocare di nascosto al PescaSogni. Ma non hanno fatto i conti con il Dr. Krampy, il cugino brontolone di Babbo Natale che ha in serbo per loro un desiderio segreto che non si aspettavano... il Regno di Babbo Natale si trasforma improvvisamente nel Regno di Babbo Nataloween! Buddy, Pretty e Lucy, insieme a tutti gli abitanti del Regno, si ritrovano al centro di una straordinaria avventura. Con coraggio e determinazione, affrontano le sorprese del nuovo Regno, scoprendo che la felicità non è legata alle apparenze esterne, ma alla nostra capacità di trovarla dentro di noi.



L'ETÀ SPERIMENTALE
di Erri De Luca e Ines de la Fressange | Ed. Feltrinelli

Nessuna generazione prima di questa ha raggiunto la vecchiaia in così numerosa formazione e in uno stato così attivo, e questo – scrive Erri De Luca – la rende oggi un'età sperimentale. Un'occasione, dunque, la possibilità di scoprire qualcosa di nuovo di sé e degli altri, di allenare il corpo e la mente con maggiore consapevolezza e forse con più gusto. Non invece il momento, come pensano in molti, di guardare soltanto indietro. Un libro e al tempo stesso un'occasione, per scoprire quante possibilità racchiude la terza età – ciascuno trovi la propria, e De Luca ne cita molte – e tutto il vantaggio di aver guadagnato "lo slancio del tempo accumulato, potente catapulte del participio passato del verbo passare".



IL MIO ASSASSINO
di Daniel Pennac | Ed. Feltrinelli

"La maggior parte dei miei amici diventano personaggi dei miei romanzi", ha raccontato l'autore. Tuttavia, in questo caso, il malvagio protagonista di Capolinea Malaussène, un giovane e geniale criminale di nome D. P. Nonnino, rappresenta un'eccezione. Daniel Pennac racconta di come abbia immaginato questo "terribile assassino" ancor prima di conoscerlo, lasciandosi guidare dalla sua fantasia. Appena quattordicenne, Nonnino si lancia nel suo primo piano di ricatto, mostrando fin da subito una mente brillante e un grande talento per l'inganno. Attraverso le vicende di Nonnino, Daniel Pennac ci svela i suoi processi creativi e la capacità di saper trasformare frammenti di vita e osservazioni personali in invenzioni letterarie di grande spessore.



SETTEMBRE NERO
di Sandro Veronesi
| Ed. La nave di Teseo

Settembre nero racconta la fioritura di un ragazzo di dodici anni, Gigio Bellandi, durante un'estate in Versilia nel 1972: la scoperta della musica, della lettura, dell'inquietudine, del desiderio, dell'amore, e poi di tutto questo l'impensabile, fulminea interruzione. Ricostruisce con plastica precisione le immagini, gli odori, i colori e i suoni che animavano quella vita andata perduta, e con vaghezza, invece, perché subito senza tante spiegazioni, l'evento che la travolge. Intorno a Gigio, vittime e colpevoli mescolati insieme, in una costellazione di personaggi struggenti e indimenticabili. La voce narrante è dello stesso Gigio, dal monte ventoso dei suoi sessant'anni, che è riuscito a risanare la ferita e ad andare oltre.



LA REDAZIONE CONSIGLIA

In anteprima mondiale per i lettori italiani, un libro di storie per riflettere e ritrovare se stessi, un regalo dall'alchimista della parola per i lettori di tutte le età. Il nuovo libro di un autore bestseller da 65 milioni di copie, arricchito dai disegni dell'artista Sergio.

PRANZO AL GOTHAM CAFÉ

di Stephen King | Ed. Sperling & Kupfer

Un uomo di nome Steve Davis un giorno torna a casa e trova un biglietto da parte della moglie, Diane, che lo informa freddamente di averlo lasciato e che intende divorziare da lui. La sua partenza spinge Steve a smettere di fumare, ma ciò lo porta a soffrire di astinenza da nicotina. Quando l'avvocato della donna, William Humboldt, lo chiama per organizzare un incontro per discutere i termini del divorzio e propone un pranzo al Gotham Café, Steve accetta. La disperazione provocata dall'astinenza e dalla presenza della ex è quasi insopportabile, ma tutto ciò è niente in confronto agli orrori che lo attendono nell'esclusivo ristorante di Manhattan...

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.



Ariete

dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. Siete quasi perfetti insieme: vedrai maturare la vostra relazione con risultati davvero soddisfacenti.

Single: Sei molto sensuale, ma una Venere legnosa ti rende più rigida, meno espansiva e ottimista del solito.

BELLEZZA: Per questo mese scegli un make up audace, con tocchi di colore brillante come un bel rosso sulle labbra e un arancio sfumato sugli occhi. Opta per un outfit pratico e sportivo, con giacchetto in pelle e sneaker.

BENESSERE: È il momento dei controlli ormonali, specialmente se sei in menopausa.



Toro

dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. Si profila qualche difficoltà per via di frivole scaramucce. Il mese richiede pazienza poiché sarai meno propenso del solito a mediare con il partner.

Single: Venere è fredda: avrai qualche difficoltà nelle conquiste.

BELLEZZA: A te che ami il comfort donano abiti morbidi e caldi in cachemire, in colori neutri come beige e marrone chiaro. Per questo mese anche il make up risplende degli stessi colori, ma più glitterati.

BENESSERE: Devi aiutare il corpo scegliendo uno stile di vita più sano, per evitare infiammazioni come la colite.



Gemelli

dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. Mese poco soddisfacente: possono insorgere dei punti di domanda con il partner, sappi trovare un maggiore equilibrio instaurando un dialogo diretto.

Single: Potresti fare incontri poco fortunati: bada a chi ti sferra una freccia di Cupido poco sincera.

BELLEZZA: Adori cambiare look e non hai paura di variare tra uno stile chic e uno sportivo. Il make up è curatissimo: ciglia e sopracciglia disegnate da diva, solo le labbra restano naturali con un velo di burro di cacao.

BENESSERE: Il freddo porta irritazioni alla tua pelle: proteggila con creme idonee.



Cancro

dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Sei tra i protagonisti dello Zodiaco sul piano sentimentale, vivrai momenti emozionanti e romantici con il partner.

Single: Amicizie bellissime, ti senti più sicura sul piano affettivo e finalmente farai un incontro brillante.

BELLEZZA: Hai voglia di indossare capi vintage, colori pastello e accessori adatti al tuo stile. Scegli un make up dai colori neutri, come beige e oro, mascara, blush e un rossetto opaco sui toni del cioccolato.

BENESSERE: Non concederti troppi stravizi a tavola e passeggia almeno mezz'ora al giorno.



Leone

dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Venere ti rende più sensuale, calda e appassionata. Ti senti più vicina al partner e la vostra complicità si intensifica.

Single: Finalmente un nuovo inizio: vivrai una meravigliosa avventura tutta da scoprire.

BELLEZZA: Ti dona un make up appariscente e luminoso in armonia con il clima natalizio: oro sugli occhi e rosso sulle labbra. Anche il tuo outfit è sensuale, con un tubino in jersey e una giacca a stampe, con décolleté nere.

BENESSERE: La forma è perfetta, il periodo è ottimo per concederti ritocchi estetici.



Vergine

dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. Il periodo è bellissimo. A volte pensi che il partner non ti capisca, ma avrai invece delle belle sorprese.

Single: Sembra che in questo periodo giochi a mosca cieca, per questo le tue relazioni fanno fatica a decollare.

BELLEZZA: È ora di darci un taglio, cortissimo e scompigliato. Scegli un make up scuro sui toni del nero e del marrone per mettere in risalto gli occhi. Quanto all'outfit, preferisci il bianco o il grigio (che sia una giacca o un maglione) con dei semplici jeans.

BENESSERE: Qualche malanno di stagione: riposa di più.



Bilancia

dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. Sei molto romantica, ma un pizzico di eros ti aiuterà a tenere il tuo partner legato a te.

Single: Stai cercando una stabilità a livello affettivo ed è probabile che la otterrai.

BELLEZZA: Ti dona un make up sofisticato nei colori pastello, un illuminante per il contorno occhi e un rossetto opaco rosa nude. Pantaloni palazzo, un blazer rigato e, per finire, un bel paio di mocassini per ottenere un outfit perfetto.

BENESSERE: Cefalee in vista, prendi la sana abitudine di coprirti la testa con un cappello nelle giornate fredde.



Scorpione

dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. Sei un po' troppo bizzarra! Cerca di non sfasare gli equilibri affettivi, ti viene richiesta una maggiore coerenza per andare d'accordo con il partner.

Single: Seduzione, avventure, ma nessun incontro emozionante.

BELLEZZA: Cambia look a partire dai capelli: un tocco di colore sui toni del cioccolato. Il make up parte da un buon fondotinta e correttore, poi basta un rossetto rosso scuro. Opta per un outfit rigorosamente nero, con camicie di pizzo e accessori gotici.

BENESSERE: Ti senti in forma, non appesantire il fegato con cibi grassi e alcool.



Sagittario

dal 23/11 al 22/12

AMORE: In coppia. Se c'è una difficoltà da superare nella vita di relazione basteranno dolcezza, erotismo e piccole trasgressioni, andrai davvero alla grande.

Single: Il mese è favorevole, avrai ottime opportunità per iniziare un'incantevole storia d'amore.

BELLEZZA: Per il giorno, scegli un outfit che rifletta il tuo spirito libero e avventuroso, come una tuta; la sera, invece, indossa un bel completo. Il make up ideale per te è semplice: eyer liner e tanto mascara con una crema glitterata per illuminare il viso.

BENESSERE: Uno sport di gruppo ti farebbe bene, così come passeggiare in compagnia.



Capricorno

dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. Mantieni la calma, questo è un mese valido per fare progetti nella tua vita di relazione. È importante guardare avanti senza arrabbiarsi per cose di poco conto.

Single: Avventure struggenti, passionali e romanticissime, ma gli azzardi non sono consigliati.

BELLEZZA: Si a capelli lisci o raccolti e a un make semplice acceso da un rossetto lucido rosa. Punta su un look classico composto da tailleur nero o grigio e stivaletti.

BENESSERE: Potresti avvertire un po' di fastidio a bronchi e gola, le cure saranno efficaci, consulta il tuo medico.



Aquario

dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Un mese molto generoso per quanto concerne la sfera sentimentale: fai tesoro di questo bel periodo.

Single: Si prospettano incontri ed esperienze intriganti, ma niente che possa incantarti.

BELLEZZA: Vuoi sperimentare nuovi stili, soprattutto con capi innovativi e creativi, forse un po' eccentrici. Un bel caschetto prende forma per valorizzare di più i tuoi lineamenti e un make up dai colori violacei sfumati valorizza il tuo viso.

BENESSERE: Abbastanza buona la forma, senti solo un po' di stanchezza e spossatezza, si consigliano vitamine adeguate.



Pesci

dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. Vuoi tutto e subito: cerca di godere appieno della tua relazione puntando su sensualità e comprensione.

Single: Farai un incontro bellissimo, ma vivrai un amore lunatico: prova a essere più concreta e realista.

BELLEZZA: Il tuo make up ideale vira sui toni del verde mare: punta sullo sguardo con ombretti iridescenti, passa solo un velo di lucidalabbra e sei perfetta.

Quanto all'outfit, in questo mese adori pizzi e merletti: scegli un body sensuale, leggings e stivali.
BENESSERE: La salute è buona, ma fai attenzione a tendiniti o lombosciatalgie.

MAX FACTOR X

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



PRONTI
PER UNO
SKIN RESET?



NUOVO MIRACLE PURE SKIN RESET

Un fondotinta in siero 2 in 1 per un incarnato subito uniforme
Con niacinamide e bisabololo. Finish satin matte.

RIMMEL
LONDON

GOES
WILD



ESPRIMI IL TUO LATO WILD CON I BEST SELLER
DI RIMMEL E LA POCLETTE PIÙ AUDACE DI SEMPRE!