



ACQUA & SAPONE®

Design

SCEGLI LA BIOFILIA E ARREDA CON LA NATURA

Make up

MOCHA MOUSSE: IL COLORE PANTONE 2025 TI FA BELLA

Capelli

È IL CASCHETTO IL TAGLIO PIÙ TRENDY



FEDERICA NARGI



STEFANO DE MARTINO

I BELLI CHE BALLANO!

MIGLIORE INSEGNA 2025

DRUGSTORE

IL BRIVIDO DI UN NUOVO INIZIO

Psiche

LASCIATI IL PASSATO ALLE SPALLE

Vita da mamma

AFFRONTA COSÌ IL PRIMO CICLO DI TUA FIGLIA

Star bene

RIPARTI DAL DETOX, FISICO E MENTALE

POLICE

L·O·V·E
CHERRY

THE NEW FRAGRANCE FOR WOMAN



POLICE CONTEMPORARY



WILD NIGHT

THE NEW FRAGRANCE
FOR MEN



IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Marina Suma

pag. 12 – Il prodotto del mese: il fondotinta cushion

pag. 14 – L'innata eleganza del Mocha Mousse, colore Pantone 2025

pag. 18 – Bagliori lunari sugli occhi

pag. 20 – Il caschetto torna alla ribalta!

24 | IL PROPOSITO DEL MESE

Chiudi i nuovi capitoli e apri al nuovo

28 | STAR MESE

Federica Nargi, energia contagiosa

pag. 34 – Stefano De Martino, talento e carisma

40 | MODA INVERNO

Al riparo dal freddo, ma alla moda!

pag. 46 – Look invernali... a macchia di leopardo

50 | BENESSERE

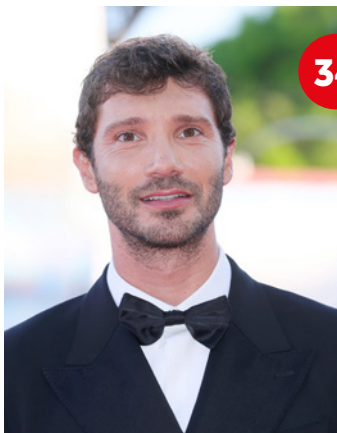
L'adrenalina, il "motore" degli sport estremi

pag. 52 – È il momento del detox!

54 | DESIGN & OUTDOOR

Design biofilico: la natura in casa

pag. 70 – Scegli la pianta d'appartamento che fa per te



34

Star mese

Stefano De Martino



10

Nel beauty di una diva

Marina Suma

58 | CUCINA

Tanti snack gustosi e salutari per rimettersi in forma senza rinunce

62 | VITA DA MAMMA

Affronta con serenità il primo ciclo mestruale di tua figlia

64 | AMICI A 4 ZAMPE

Offri cibo e riparo agli uccellini selvatici

72 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

76 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

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

78 | RUBRICHE

pag. 78 – Le novità nelle sale

pag. 80 – Le ultime uscite in libreria

pag. 82 – I consigli delle Stelle



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

Eva salute

In esclusiva da
ACQUA&SAPONE
oltre la Conoscenza

#EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE
SILVIA SANTORI

silvia.santori@edizioniempire.it

GRAFICA: MAURO CASSANDRA

PRINCIPALI COLLABORATORI:
SILVIA AMENDOLA

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

FOTO E ILLUSTRAZIONI:
Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU:
facebook.com/evasalute

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

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

SEDE LEGALE
Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano
Numero 4709/2021

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

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL
Tel. 02.26952179



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



Carta certificata PEFC mix credit

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita



MINERVA

pulito dal
1870

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



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

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

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



"Capa Fresca" GIOVANNI VERNIA IN TOURNÉE

Giovanni Vernia torna in scena con *Capa Fresca*, il suo irresistibile one man show diretto da Giampiero Solari e Paola Galassi. Dopo il successo della scorsa tournée, lo spettacolo si rinnova con nuove gag e sorprese, portando nei teatri d'Italia un'esplosione di divertimento e intelligenza. *Capa Fresca* riflette con ironia sul nostro tempo, tra intelligenza artificiale, social e algoritmi che lasciano poco spazio alla fantasia, offrendo un mix di comicità, musica e satira, capace di trasformare le storture della società in pretesti per ridere. La tournée toccherà città come Milano, Roma, Napoli e Genova. Per adesso l'appuntamento è a Trento, al Teatro Santa Chiara il 15 gennaio, e a Legnano (MI) al Teatro Galleria il 17 gennaio. Biglietti su TicketOne, TicketMaster e CiaoTickets.

"Un mix di comicità, musica e satira"

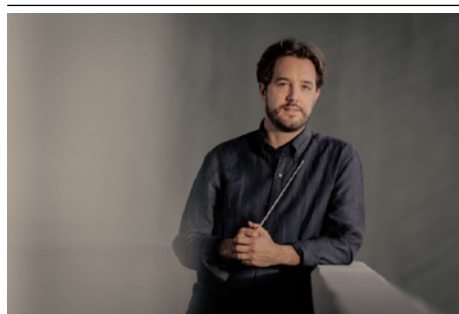
GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



IL GENIO VOCALE DI DEMETRIO STRATOS

A Palazzo Malagola, Ravenna

A Ravenna, Palazzo Malagola ospita *Fino ai limiti dell'impossibile. La ricerca vocale di Demetrio Stratos 1970-1979 - Secondo movimento*. Curata da Ermanna Montanari ed Enrico Pitozzi, la mostra esplora il genio vocale di Stratos attraverso materiali inediti, audio, video e memorabilia. L'esposizione, gratuita, sarà visitabile dal 7 al 31 gennaio 2025. Un viaggio immersivo e unico tra arte e sperimentazione, che celebra una figura rivoluzionaria nel panorama delle arti performative del Novecento. Da non perdere!



I CONCERTI DELL'ORT

Appuntamenti in tutta la Toscana

La stagione concertistica dell'Orchestra della Toscana (ORT) regala appuntamenti imperdibili che spaziano dalla grande musica sinfonica a spettacoli dedicati ai più piccoli. Il 14 gennaio al Teatro Verdi di Firenze è in programma la *Burleske* di Richard Strauss, un dialogo brillante tra pianoforte e orchestra, incorniciata dal *Cantus in memoriam Benjamin Britten* di Arvo Pärt e dalla *Serenata op.11* di un giovane Brahms. Repliche: Livorno (11 gennaio), Carrara (13), Pisa (15), tutte alle ore 21:00. Mercoledì 22, sempre al Teatro Verdi, Jaume Santonja dirigerà l'ORT con il violinista Kerston Leong nel Concerto per violino di Čajkovskij. Seguiranno la *Quarta Sinfonia Tragica* di Schubert e una nuova composizione di Annachiara Gedda.



TANTI EVENTI WEDDING IN SICILIA

Tendenze e ispirazioni per i futuri sposi

Nel 2025, la Sicilia ospiterà numerosi eventi dedicati agli sposi, offrendo una panoramica completa delle novità per l'organizzazione del matrimonio. Il mese di gennaio si apre con *MondoSposi* a Palermo, che si terrà dal 17 al 19 e dal 24 al 26 gennaio presso il Centro fieristico Pala Giotto in Piazza Chinnici. Un'altra importante fiera, *Sposi a Palermo*, si terrà dal 24 al 26 gennaio e dal 31 gennaio al 2 febbraio, presso Viale Regione Siciliana. Questi eventi saranno un'occasione ideale per scoprire le tendenze più recenti nel mondo dei matrimoni e trovare ispirazione per il grande giorno.

**LYSO
+
FORM**

**Triplica
la Spesa**

x3



NUOVO



**Acquista 2 prodotti LYSOFORM*
di cui almeno 1 ACTIVE MOUSSE puoi vincere
il TRIPLO DELLA TUA SPESA** ogni settimana**

CONSERVA LO SCONTRINO E VAI SU CONCORSOLYSOFORM.IT

*Sono esclusi dalla seguente iniziativa promozionale i prodotti Lysoform per la cura della persona. **Per un valore massimo del premio Buono spesa di 300€.
Concorso valido dal 01/01/2025 al 30/04/2025, dalle ore 08:00 alle ore 24:00. Montepremi massimo € 5.400 IVA inclusa.
Regolamento su concorsolysoform.it e su dettofranoi.it



A Genova e a La Spezia CONCERTO PER IL CAPODANNO CINESE

In occasione del Capodanno Cinese 2025, l'Associazione Culturale "Amici della Cina" organizza la Seconda Edizione del Concerto per il Capodanno Cinese. I concerti si terranno il 13 gennaio alle ore 21 al Teatro Civico di La Spezia e il 16 gennaio alle ore 17 al Teatro Auditorium Strada Nuova di Genova. L'iniziativa, che celebra l'unione tra la cultura cinese e quella italiana, vedrà esibirsi giovani talenti dei Conservatori delle due città, con opere di Bach, Händel e Puccini. Saranno inoltre presenti musicisti cinesi, che suoneranno strumenti tradizionali come il guzheng, l'erhu e il flauto di bambù. L'evento segna anche il 55° anniversario dell'amicizia tra Cina e Italia, sottolineando l'importanza degli scambi culturali tra i due Paesi. L'ingresso è gratuito fino a esaurimento posti, con una capienza di 218 posti.

"L'ingresso
è gratuito
fino a
esaurimento
posti"



JOAQUÍN SOROLLA Y BASTIDA

La mostra a Genova

Fino al 26 gennaio 2025, il Museo delle Raccolte Frugone di Genova ospita la mostra *Joaquín Sorolla y Bastida. L'Impressionista mediterraneo*, che celebra il talento del pittore spagnolo, capace di raccontare il Mediterraneo attraverso una luce vibrante e un uso straordinario del colore. La mostra,

che unisce le opere della collezione Frugone con quelle di artisti internazionali, espone due capolavori di Sorolla: *Ritorno dalla pesca* (1904) e *Sonnellino in barca* (1895-1896). I dipinti, che ritraggono la vita quotidiana sulle coste del Mediterraneo, sono in dialogo con l'opera *Ritorno dalla Prima Comunione* (1892), conservata a Udine, offrendo un affascinante viaggio nell'evoluzione artistica di Sorolla. La posizione panoramica del museo, con vista sul mare, rende ancora più suggestiva l'esperienza immersiva nel mondo di Sorolla.

TRIBUTO A PINO DANIELE

A Martina Franca e a Milano



Il 2025 si apre con un tributo imperdibile a Pino Daniele. *Blues for Pino* unisce il chitarrista Osvaldo Di Dio ai musicisti storici del cantautore partenopeo in un progetto live e discografico unico. Due le date

evento: il 5 gennaio al Teatro Nuovo di Martina Franca (con Raiz ospite speciale) e il 9 gennaio al Blue Note di Milano. Il tour celebra i capolavori di Pino, da *Je so' pazzo* a *Yes I know my way*, in una rilettura emozionante. Il 10 gennaio uscirà l'album omonimo, che fonde tradizione e innovazione, firmato da un ensemble leggendario, tra cui Gigi De Rienzo e Lele Melotti.

MILANO FASHION WEEK

Dal 17 al 21 gennaio



Dal 17 al 21 gennaio, Milano accoglie la Fashion Week dedicata all'Uomo, un appuntamento che intreccia tradizione e innovazione. Le collezioni Autunno/Inverno 2025/2026 saranno protagoniste di 68 eventi: 20 sfilate, 38 presentazioni e 7

eventi speciali. I riflettori si accendono sui grandi nomi del Made in Italy, come Dolce & Gabbana, Prada, Giorgio Armani e Zegna, accanto a nuovi talenti come Pierre-Louis Mascia e Saul Nash. Non mancano le sorprese: sfilate in streaming su piattaforme digitali e maxi schermi in Piazza dei Mercanti, per un'esperienza immersiva aperta a tutti.



Restituire, ogni giorno

Prova i deodoranti Neutro Roberts
con Puro Olio di Glicerina



Sensibile

Delicata protezione
per le pelli sensibili

Fresco

Sensazione di freschezza e
pelle libera di respirare

Asciutto

Protezione asciutta ed
efficace sulla pelle

CON PURO
OLIO DI GLICERINA

MARINA SUMA

L'attrice partenopea ha conservato intatto il fascino che, insieme al talento, la rese famosa decenni fa. Ma qual è il suo segreto di bellezza?



M

arina Suma è Orietta nel nuovo film di Max Nardari, *Amici per caso*, un progetto indipendente che ha superato il successo di grandi produzioni firmate dalle major. «È stato un ruolo molto importante – ci ha detto l'attrice

- Orietta è una mamma emancipata e moderna, rappresenta una chiave fondamentale nella storia perché aiuta il figlio a prendere una decisione cruciale. Mi piace per la sua forza, intelligenza e modernità. È un personaggio all'avanguardia che incarna valori attuali». Marina, dunque, continua a scegliere con cura i progetti a cui dedicarsi, conquistando sempre il suo pubblico che la segue con affetto sin dai tempi dell'iconico film *Sapore di Mare*...

***Sapore di Mare* è un film che ha lasciato un segno nel cuore degli italiani e il tuo sguardo magnetico ne è diventato uno dei simboli. Che ricordi hai di quel periodo e dell'attenzione che dedicavi alla tua bellezza?**

Ho iniziato a lavorare come modella a 16 anni e da allora ho sempre avuto molta cura della mia pelle. Ai tempi seguivo una routine semplice, ma costante: latte detergente, tonico e una pulizia profonda. Oggi, a questo aggiungo un'abitudine fondamentale:

bere molta acqua, perché credo che la bellezza debba essere curata sia dall'esterno che dall'interno e l'idratazione è fondamentale.

Con il passare del tempo, come sono cambiate le esigenze della tua pelle? Ad esempio, come la proteggi nei diversi periodi dell'anno?

La pelle cambia e si trasforma con il tempo e ho imparato a usare prodotti

più nutrienti. Non rinuncio mai alla protezione solare, anche in inverno: utilizzo una crema con SPF 50 in questa stagione e SPF 100 in estate, perché ho una pelle che tende a macchiarsi facilmente. La applico su viso e corpo, è un gesto irrinunciabile.

QUALI INGREDIENTI PREFERISCI NEI TUOI PRODOTTI DI SKINCARE?

SONO UNA GRANDE FAN DELL'ACIDO IALURONICO E DEL COLLAGENE: IDRATANO IN PROFONDITÀ E MANTENGONO LA PELLE ELASTICA. SONO ESSENZIALI NELLA MIA ROUTINE.

Il contorno occhi è una zona particolarmente delicata. Hai una routine o prodotti specifici per prendertene cura?

Sì, dedico molta attenzione al contorno occhi. Uso prodotti mirati e non manco mai di truccare leggermente questa zona con piccoli dettagli, come brillantini o puntini neri che illuminano lo sguardo. È un piccolo trucco che valorizza lo sguardo!

Rossetto o lucidalabbra? Qual è il tuo must-have?

Rossetto, senza dubbio! Non uso quasi mai il lucidalabbra, perché sulle mie labbra non ha una lunga durata. Mi piace avere le labbra colorate e ben definite, per questo metto il rossetto ogni giorno.

Di recente hai ottenuto grande successo con il film *Amici per caso*, che ti sta portando in giro per festival ed eventi. Come scegli il make up per queste occasioni speciali?

Quando vado agli eventi capita che mi faccia preparare dai make up artist, anche se ultimamente preferisco truccarmi da sola. Quando il trucco è troppo pesante, non mi valorizza: troppi correttori o fondotinta rischiano di rimpicciolire i miei occhi e alterare i lineamenti. Amo invece un make up più leggero e naturale.

E nella quotidianità? Qual è il tuo stile di trucco?

Di giorno sono acqua e sapone, ma per la sera mi piace giocare con i colori e creare un trucco ben curato. Amo i toni del marrone, del verde, del mattone o del melanzana, magari con un effetto shimmer per un tocco speciale.

Cosa pensi dei trattamenti estetici invasivi? Sei favorevole o preferisci una bellezza naturale?

Personalmente preferisco una bellezza naturale. Non amo i trattamenti troppo invasivi che trasformano il viso. Faccio delle punturine a base di vitamine o acido ialuronico per aiutare la pelle e ho fatto una blefaroplastica per dare freschezza agli occhi, ma sempre con moderazione. Non mi piacciono le labbra eccessivamente gonfie, anche se capisco chi sceglie di fare piccoli interventi per migliorarsi, come aumentare leggermente il seno o correggere il naso. È importante, però, non perdere i propri connotati.



I prodotti must-have di

Marina Suma

- PROTEZIONE SOLARE
- CREME NUTRIENTI
- PROTEZIONE SOLARE
- CONTOURNO OCCHI
- ROSSETTO

Come curi i tuoi capelli?

Uso maschere ad hoc e integro con prodotti specifici che assumo per via orale per contrastare la caduta e rinforzare i capelli. Cerco sempre shampoo e balsamo adatti alle esigenze della mia chioma e non rinuncio mai a trattamenti rigeneranti.



Nata a Napoli nel 1959, Marina Suma (65) ha vinto un David di Donatello alla migliore attrice esordiente e un Nastro d'argento nella stessa categoria, nel 1981.

C'È UN PRODOTTO CHE NON MANCA MAI NELLA TUA BORSA QUANDO SEI IN VIAGGIO?

NON MANCANO MAI LE MIE CREME, IL LATTE DETERGENTE, IL TONICO E UNO STRUCCANTE SPECIFICO PER GLI OCCHI. PORTO ANCHE I MIEI TRUCCHI PREFERITI.

C'è qualcosa che hai imparato nel tempo sul make up?

Sì, ad esempio ho capito che la matita all'interno dell'occhio rimpicciolisce lo sguardo, mentre mettere l'ombretto lungo l'attaccatura delle ciglia, sia sopra che sotto, lo rende più grande. Ho imparato quali colori mi valorizzano e quali tecniche mi donano di più: ad esempio, per esaltare il mio sguardo, il trucco deve essere circoscritto all'occhio, mentre la coda allungata non mi valorizza particolarmente.

Fondotinta cushion: il segreto per ottenere un incarnato perfetto

Arriva direttamente dalla Corea e ha già conquistato il mondo! Pratico e modulabile, è la soluzione ideale per una pelle luminosa e curata in pochi gesti

Hai mai sentito parlare del fondotinta cushion? Questo piccolo gioiello arriva dalla Corea del Sud, patria dell'innovazione beauty, ed è qui per **rivoluzionare il tuo modo di truccarti**. Pratico, versatile e dal design accattivante, è la scelta ideale per chi vuole una pelle radiosa senza complicarsi la vita.

DOVE TUTTO HA INIZIO

La storia del fondotinta cushion affonda le sue radici nella skincare coreana. Questo gioiellino del make up nasce dall'idea di **combinare il trucco con la cura della pelle**, offrendo un prodotto che idrata, protegge dal sole e garantisce una copertura modulabile in un formato super compatto. In poco tempo, ha conquistato anche il resto del mondo, diventando un must per le donne, soprattutto per quelle sempre in movimento.

PERCHÉ CI PIACE

Il segreto del cushion sta nella sua semplicità e nell'effetto "wow" che regala. A renderlo unico è, soprattutto, la sua praticità assoluta: è perfetto anche per i ritocchi fuori casa, perché **si applica facilmente grazie alla spugnetta integrata**, senza bisogno di pennelli. La texture leggera e modulabile, inoltre, ti permette di creare una base luminosa e uniforme senza appesantire il viso. E poi è

multitasking: molte formule includono SPF e ingredienti idratanti, un vero alleato per la pelle. Ma c'è una caratteristica che gli fa guadagnare cento punti: il design "a cuscinetto" **ti assicura la giusta quantità di prodotto a ogni utilizzo**, evitando sprechi e sbavature.

COME SI USA

Partiamo da questo: non serve essere esperte di make up per usare il fondotinta cushion.

Il prodotto viene dispensato semplicemente premendo, con una spugnetta di neoprene, il cuscinetto che ne è imbevuto. Quindi, premi delicatamente la spugnetta per prelevare il fondotinta e picchietta sul viso con movimenti leggeri, partendo dal centro e sfumando verso l'esterno.

PER CHI È ADATTO?

È ideale per le pelli miste e grasse, grazie alle formule leggere che controllano il sebo, ma anche per quelle secche, grazie agli ingredienti idratanti. Insomma, se hai una pelle senza particolari imperfezioni, questo prodotto diventerà il tuo migliore amico. Il fondotinta cushion, infatti, **non è solo un trend, ma un vero game-changer**. Che tu sia una make up lover o una minimalista, è il prodotto che ti mancava perché ti permette di avere un aspetto fresco e curato in pochi secondi, ovunque tu sia.



SAI COME SCEGLIERE LA TONALITÀ GIUSTA PER TE?

Trovare il fondotinta perfetto può sembrare una missione impossibile, ma seguendo alcuni semplici passaggi, puoi evitare errori cromatici.

Innanzitutto, identifica il tuo sottotono: caldo (pelle con sfumature gialle o dorate), freddo (sfumature rosate o bluastre) o neutro (equilibrio tra le due). Osserva anche le vene del polso: se appaiono verdi, il tuo sottotono è caldo; blu o viola, è freddo; se non è chiaro, probabilmente è neutro. Prima di acquistarlo, prova il fondotinta direttamente sulla mascella, non sul polso o sulla mano, per verificare la compatibilità con il viso e il collo. La tonalità giusta si fonde perfettamente con la pelle, senza lasciare stacchi di colore. Testalo in condizioni di luce naturale, poiché quella artificiale può alterare la percezione del colore. Infine, chiedi campioncini per provarlo a casa e osserva come si comporta durante il giorno. Ricorda: il fondotinta deve valorizzarti, non mascherarti.



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!





L'innata eleganza del Mocha Mousse

Il colore scelto da Pantone per il 2025 è una calda nuance di marrone che valorizza ogni incarnato, ponendo l'accento sulla propria bellezza naturale. Un invito a tornare all'essenziale, celebrando l'unicità di ognuna di noi

Se c'è una tonalità che racchiude eleganza, calore e connessione con la natura, è senza dubbio Mocha Mousse, il colore dell'anno 2025 scelto da Pantone. Questo marrone sofisticato non è solo la tendenza più chic, ma un invito a riscoprire la bellezza autentica, quella che si armonizza con il nostro volto e valorizza la nostra unicità. Secondo Ada Chieffallo, estetista e consulente d'immagine, Mocha Mousse rappresenta **una vera rivoluzione cromatica nel mondo beauty**: «Questo marrone caldo si adatta a tutte le carnagioni, dalla più chiara alla più scura. È un colore che parla di equilibrio, che non sovrasta, ma arricchisce il viso, mettendo in luce la personalità di chi lo indossa».

l'esigenza di esprimere chi siamo, senza mascherarci», ha aggiunto Chieffallo, che sottolinea come il colore dell'anno 2025 ci ricordi l'importanza di fermarci e tornare all'essenziale: «un marrone avvolgente, caldo e rassicurante, che **celebra**

la bellezza vera e senza tempo; una nuance vibrante che veste la donna decisa e audace, perché sa come esaltarla».

Mocha Mousse, però, non è solo una scelta estetica, ma anche emozionale. «È un colore che dona calore al viso, lo rende più accogliente e rassicurante. Quando lo indossi, è come se raccontassi al mondo che sei centrata e in armonia con te stessa», ha sottolineato la nostra lookmaker. Se pensi che il marrone sia noioso, insomma, è ora di cambiare prospettiva. Mocha Mousse, con le sue sfumature morbide, sa essere tanto sofisticato quanto moderno. È il colore che definisce un trucco parlante, capace cioè di comunicare senza bisogno di parole. Del resto, come dice Ada Chieffallo, «il make-up non è solo apparenza, è un mezzo per esprimersi».

«Evoca emozioni e racconta storie»

L'ESIGENZA DI ESPRIMERE CHI SIAMO

Dopo anni dominati da tonalità pastello e luminose, come il Peach Fuzz del 2024, Mocha Mousse segna un ritorno ai colori profondi, intensi e ricchi di significato. È una scelta che rispecchia i desideri di molte di noi: **semplicità, raffinatezza e un pizzico di sensualità discreta**. «I colori scuri come Mocha Mousse hanno il potere di evocare emozioni e raccontare storie. Non sono mai banali. Portano con sé una profondità che ben si sposa con

“Evoca emozioni e racconta storie”

L'ORÉAL
PARIS



NUOVO
**PARADISE
BIG DEAL**
MASCARA

**VOLUME E LUNGHEZZA
STRATIFICABILI ALL'INFINITO.**



NON FA GRUMI E NON SI SFALDA.
ESAGERA CON TUTTI GLI STRATI CHE VUOI.



“Esalta l'intensità di uno sguardo caldo e profondo”



UN ALLEATO VERSATILE

La vera forza di Mocha Mousse sta nella sua versatilità. Si può usare per creare look neutri e sobri, perfetti per la quotidianità, oppure per esaltare tratti più audaci in occasioni speciali. La bellezza di un colore come questo, infatti, sta anche nella sua capacità di ispirarti a sperimentare. Non avere paura, quindi, di uscire dalla tua comfort zone: **provalo su labbra, occhi, guance, e persino unghie**. Ogni applicazione racconta qualcosa di diverso. Ma in che modo il Mocha Mousse può inserirsi praticamente nella tua beauty routine? Semplice: tanto per cominciare, per esaltare l'inten-



sità di uno sguardo caldo e profondo. Gli occhi marroni o nocciola risplendono con Mocha Mousse, ma anche chi ha iridi verdi o azzurri può sfruttare questa ton-

“Gli occhi nocciola risplendono, così come quelli verdi e azzurri”

lità per creare un contrasto affascinante. «Usare Mocha sugli occhi significa avvolgerli in un abbraccio caldo, che li fa sembrare più grandi e profondi», ha spiegato la nostra esperta. Questa nuance, però, è **perfetta anche per rendere le labbra sofisticate**. Un rossetto Mocha, infatti, è l'accessorio perfetto per una cena elegante o un appuntamento di lavoro: non passa inosservato, ma rimane sobrio. «Se ami la semplicità, applicalo da solo. Se vuoi osare, abbinalo a un tocco di gloss dorato per un effetto “wow” senza eccessi», ha suggerito l'estetista e lookmaker.

LA MAGIA DEGLI ACCOSTAMENTI



Mocha Mousse si sposa magnificamente con le palette cromatiche proposte da Pantone per il 2025.

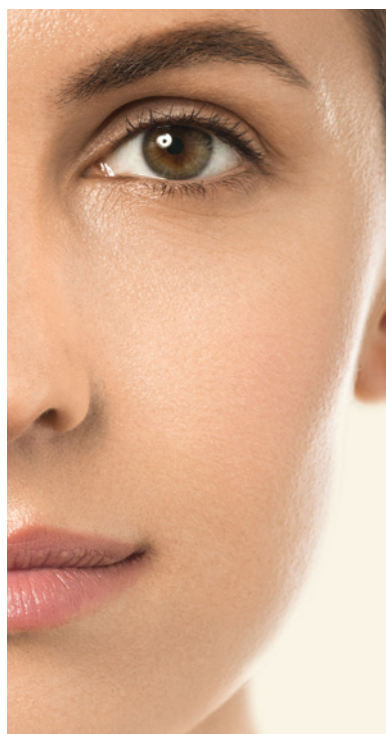
Ad esempio, abbinandolo con le tonalità pastello della palette Uniquely Balanced, come il rosa pallido o l'azzurro polvere, crei look freschi e inaspettati. Con i toni floreali di Floral Pathways, che vanno dal color gardenia al verde oliva, ottieni una femminilità delicata e naturale, mentre con i neutri di Relaxed Elegance, diventa sinonimo di classe intramontabile. Promossi anche i contrasti: il marrone si fonde perfettamente con i blu e i grigi della palette Subtle Contrasts.

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

DI CHE SKIN CARE SEI?

Dalla scienza del naturale 3 linee cosmetiche dedicate alla bellezza della pelle del tuo viso.
Scopri quella più adatta a te!



ALOE



3+

**-14%
RUGHE***

Naturale e delicata
per le pelli sensibili



ROSA IALURONICA



**+17%
IDRATAZIONE***

Per un sorprendente risultato
rigenerante



VITAMINICA



ACE

**+19%
ELASTICITÀ***

Per la bellezza
e la difesa della pelle

Esperto lookmaker 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.



Moonbeam, il grigio che ruba la scena del make up 2025

Tonalità misteriosa e lucente, evoca i bagliori di una notte illuminata dalla Luna ed è più elegante e sofisticato che mai. Perfetto per chi vuole sedurre con un solo sguardo... magnetico!



Sei a caccia di un trucco occhi capace di sorprendere? Il Grigio Moonbeam è la risposta! Si tratta di un gri-

gio morbido e luminoso, che evoca la calma e la sofisticatezza di una notte stellata. Ma come applicarlo al trucco occhi per valorizzarlo al

massimo? Scopriamolo insieme con i consigli e il tocco magico di Luigi Rizzello, lookmaker e make up artist dei VIP.

“Può essere delicato oppure audace”

ESALTA LE PELLI CHIARE E MEDIE

Il Grigio Moonbeam è una tonalità di grigio chiaro, quasi argentata, che porta con sé un tocco di luce metallica senza risultare troppo brillante. **Un colore che richiama l'atmosfera eterea della Luna** e che si adatta perfettamente alla stagione invernale, aggiungendo una dose di eleganza discreta, ma potente. Il suo fascino sta nella sua versatilità: può essere elegante e delicato o audace e innovativo, a seconda di come lo indossiamo. Grazie alla sua sfumatura neutra, il Grigio Moonbeam è ideale per ogni tipo di incarnato, ma si adatta particolarmente bene alle pelli chiare e medie. Le tonalità di grigio, infatti, ci ha detto Rizzello, «tendono a risaltare sui toni della pelle più luminosi, creando un contrasto elegante. Per le pelli più scure, è consigliato combinarlo con un po' di colore più caldo o shimmer per bilanciare il look e non appesantire».



Am

“ Il trucco
gioca sulle
sfumature ”



COME APPLICARLO?

Secondo Luigi Rizzello, il Grigio Moonbeam è perfetto per uno smokey eye sofisticato. Ma attenzione, non stiamo parlando del solito smokey eye scuro. Il grigio Moonbeam, infatti, si presta a un trucco occhi che gioca su sfumature morbide, luminosità e trasparenza. «Per evitare un risultato “piatto” - ha affermato il nostro esperto - inizia con una base leggermente illuminata. Applica il Grigio Moonbeam su tutta la palpebra mobile con un pennello piatto, sfumando delicatamente i bordi verso l'arcata sopracciliare per creare un effetto sfumato naturale». **Drammatizzare lo sguardo è fondamentale:** «Per aggiungere intensità - ha suggerito - applica una polvere grigio scuro o nero nella piega dell'occhio (crease) e sfuma bene per un effetto tridimensionale. Questo permetterà al Grigio Moonbeam di risaltare senza apparire freddo». Un make up perfetto non può prescindere dai punti luce: «Per un effetto di riflessi luminosi,



aggiungi un tocco di highlighter argentato nell'angolo interno dell'occhio e sotto l'arcata sopracciliare. Questo punto di luce farà risplendere il Grigio Moonbeam, donando freschezza al look». Rizzello ha suggerito infine di usare un eyeliner marrone o nero vicino alla rima inferiore dell'occhio per dare profondità, ma senza rubare la scena al grigio. «Una leggera applicazione di mascara volumizzante completerà il look senza appesantirlo», ha affermato.

Per un look da giorno, invece, il nostro esperto ci ha consigliato di usare il Grigio Moonbeam in modo più sottile, applicandolo solo nella parte centrale della palpebra mobile e sfumandolo verso l'esterno. «Questo dona un effetto di luce naturale, perfetto per chi ama un trucco fresco, ma comunque elegante», ha spiegato. Un filo di mascara e una riga sottile di eyeliner nero completeranno il look.



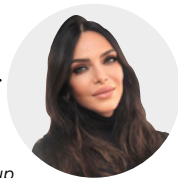
Abbinato
all'argento
diventa etereo e
sofisticato

COMBINAZIONI VINCENTI

Il Grigio Moonbeam è un colore versatile che si abbina facilmente a diverse tonalità di ombretti, ma è l'abbinamento con altre sfumature fredde o metalliche a fare la differenza. Ecco alcune combinazioni vincenti che ci ha suggerito il nostro lookmaker:

- **Argento od oro rosa:** il contrasto tra il Grigio Moonbeam e l'argento o l'oro rosa crea un look etereo e raffinato. Perfetto per eventi serali o per un trucco da festa.
- **Toni caldi:** per chi non vuole rinunciare a un tocco di calore, i colori come il bronzo o il rame sono ideali. Queste nuance fanno risaltare il colore senza che il look risulti troppo freddo.
- **Tonalità mat e shimmer:** se vuoi un effetto più hot, puoi usare ombretti mat per intensificare la piega dell'occhio, alternandoli a ombretti shimmer o metallici per dare un effetto luminoso sullo sfondo.

Consulente d'immagine, make up artist e acconciatrice.
www.ferriclaudia.com
Instagram: claudiaferrimakeup



Il caschetto torna alla ribalta... con un twist moderno e glam!

Il più classico degli haircut si rinnova, declinandosi in stili diversi. Scopriamo tutti i segreti dei nuovi trend con l'aiuto della nostra lookmaker



Anche la frangia è di tendenza

Corta e piena oppure a tendina, la frangia più trendy del momento è quella che crea contrasto con il taglio, ma se preferisci puoi anche sceglierne una che si fonda perfettamente con il tipo di caschetto che hai scelto.

Quest'anno, la parola d'ordine in fatto di capelli sarà caschetto, ma non uno qualunque! La tendenza del 2025 ci porta a riscoprire tagli classici e raffinati, ma **con un twist moderno che rende il tutto più chic**. Tra i vari bob che spopoleranno, il doll cut sarà il re assoluto, lanciando una nuova onda di eleganza e freschezza per tutte le chiome. Il caschetto tor-

na prepotentemente alla ribalta anche con il Prada bob e il caschetto a cascata. Ognuno di questi stili porta con sé una personalità distinta e un approccio unico, perfetti per chi cerca di ridefinire il proprio look. Abbiamo chiesto a Claudia Ferri, hairstylist delle star, di aiutarci a scoprire i segreti di queste tendenze, con qualche consiglio pratico per sfoggiare una chioma da urlo.

IL ROMANTICO DOLL CUT

Il doll cut, noto anche come doll bob, è un caschetto pari che **arriva all'altezza del mento**, ma non è raro che possa superarlo di qualche centimetro. La sua forma è piena e morbida, con le punte delicatamente smussate per

100% RIMBORSATO*

ACQUISTA 1 PRODOTTO A SCELTA TRA

Schwarzkopf

ROOT RETOUCH

Schwarzkopf

Palette

Schwarzkopf

BROW TINT



Per partecipare conserva lo scontrino e registrati entro 5 giorni dall'acquisto su concorsi.donnad.it completando la procedura.
Operazione a premio in collaborazione con ICT Labs. Valida dal 27.12.2024 al 30.03.2025. Regolamento completo e punti vendita esclusi su concorsi.donnad.it.
Sono esclusi i prodotti Schwarzkopf Palette tubi da 60ml e Palette Intensive Creme Color. *Rimborso in buoni spesa.

creare una curva che si inclina verso l'interno. Il risultato? Un look dolce e raffinato, come quello sfoggiato da Lily Collins, che regala volume senza sembrare troppo strutturato. Claudia Ferri ci ha detto: «Il doll cut è il taglio ideale per chi cerca un look chic e di carattere. La sua forma piena dona consistenza, ma senza l'effetto pesante. La chiave per ottenere un risultato perfetto è lavorare sulle punte per dare quella curvatura morbida che fa risaltare il taglio. Consiglio di enfatizzare la curva delle punte durante l'asciugatura, utilizzando una spazzola tonda e un phon a media temperatura per evitare l'effetto troppo impostato» ha concluso. **La sua versatilità lo rende adatto a tutti i tipi di viso**, dal cuore all'ovale fino al quadrato. Se hai un viso rotondo, basta un po' di styling per adattarlo perfettamente! Inoltre, funziona su capelli lisci, mossi o ricci, purché ben definiti e curati. Ebbene sì, anche le ricce possono sfoggiare questo taglio: «Basta lavorare bene sui contorni per far seguire il movimento naturale del capello e ottenere un look dinamico e sofisticato», ha suggerito l'esperta.

IL PRADA BOB, EASY E CHIC

Il Prada bob è il caschetto corto che si ispira all'estetica sofisticata della maison italiana. Con punte sfumate e una riga laterale ben definita, **crea un effetto di asimmetria tondeggiante** che aggiunge volume e movimento. «Questo caschetto è ideale per chi vuole un look chic, ma senza troppi fronzoli - ha detto Ferri - Lo styling deve essere minimal e curato: asciugate le punte verso l'interno per enfatizzare la rotondità del taglio. Per

chi ha capelli fini o radi, suggerisco di aggiungere un volumizzante alle radici prima dell'asciugatura», ha consigliato l'esperta. Un dettaglio interessante? **Si adatta anche alle chiome più mosse**, grazie a leggere stratificazioni sulle punte che donano movimento senza perdere la compattezza.



LILY COLLINS



VICTORIA BECKHAM

A CASCATA, LA SCELTA AUDACE

A metà strada tra la nostalgia degli anni 2000 e il modernissimo restyling, il caschetto a cascata - conosciuto anche come Pob, il "Posh Spice bob" reso celebre da Victoria Beckham - è la scelta

audace per chi vuole caratterizzare il proprio look. Con un marcato dislivello tra la parte posteriore e quella anteriore, **incornicia il viso con decisione**. «Questo è un taglio che richiede precisione millimetrica: rivolgetevi sempre a un parrucchiere esperto per ottenere l'effetto desiderato. Per un look fresco e moderno, abbinare la verticalità del taglio a punte leggermente arricciate o morbide onde che ammorbidiscano la struttura», ha suggerito Ferri. Questo taglio si adatta a diverse lunghezze e texture. Selena Gomez, ad esempio, ha scelto una versione lunga e morbida, mentre Megan Fox ha optato per una variante spettinata.

TUTTE LE DRITE PER UNO STYLING PERFETTO



Indipendentemente dalla versione scelta, la manutenzione è essenziale. «Per mantenerlo al top, servono pochissimi prodotti, ma di qualità: idratanti, anticrespo e lucidanti. Utilizza sempre un termoprotettore prima dello styling e punta su prodotti idratanti e illuminanti per mantenere il caschetto brillante e sano - ha suggerito l'esperta - Una volta asciutti, se desideri un effetto ancora più voluminoso, puoi anche usare una spazzola riscaldata

o un tool 2-in-1 per perfezionare la forma, creando un volume morbido, ma strutturato, quel movimento armonioso che rende ogni caschetto unico». Perché nel 2025, il caschetto non è solo un taglio di capelli: è una dichiarazione di stile, una celebrazione delle forme e un invito a giocare con la propria immagine. E tu, hai già scelto il tuo preferito?

BIOPPOINT

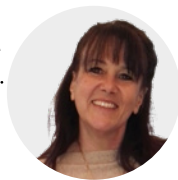
PROFESSIONAL

— Hair Program —



METTI IN PROGRAMMA CAPELLI STRAORDINARI!

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



fresh
start

Chiudi i vecchi capitoli, scrivi quelli nuovi

Gennaio porta con sé tutta la freschezza del futuro e ci offre l'opportunità di domandarci: "Che voglio davvero per me stessa?"

C'è qualcosa di magico in gennaio, un mese che porta con sé tutta la fresca energia dei nuovi inizi. Dopo il turbinio delle festività e il bilancio dell'anno appena trascorso, gennaio ci invita a fare una pausa di riflessione, a pianificare il futuro con speranza e intenzione. È come se la pagina dell'anno appena iniziato fosse bianca, pronta per essere scritta, ma per farlo davvero **dobbiamo prima imparare a lasciar andare ciò che non ci serve più**. Vecchie abitudini, relazioni che non ci arricchiscono, lavori che non ci entusiasmano, paure che ci tengono bloccati: cosa scegliamo di portare con noi in questo nuovo capitolo?

Cosa scegli
DI PORTARE
CON TE?



IL 2025
è tutto
INVENTARE

E cosa, invece, è arrivato il momento di lasciare alle spalle? Gennaio ci offre la straordinaria opportunità di fare un passo indietro e domandarci: "Cosa voglio davvero per me stessa?". Questo mese non è solo il primo di dodici, ma una vera e propria soglia da attraversare con consapevolezza, **lasciando che il passato resti al suo posto** e accogliendo il nuovo con il cuore e la mente aperti. Perché ogni nuovo inizio è, in fondo, il risultato di ciò che scegliamo di lasciare indietro.



CHI PULISCE PIÙ DI CHANTECLAIR?



NUOVI DETERSIVI LAVATRICE

Dalla forza dello sgrassatore Chanteclair, scopri i nuovi detersivi lavatrice, formule potenziate, attive già a freddo, per un bucato impeccabile.

Ne abbiamo parlato con Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta, la quale ci ha offerto una lettura del mese appena iniziato come una celebrazione del riposo e dell'attesa: «Siamo decisamente dentro l'inverno, la stagione che porta sosta, silenzio, che **invita a fermarsi proprio come la natura si ferma**, in attesa. Il colore di questo momento è il bianco, tutti i fenomeni atmosferici si tingono all'interno di questa gamma che mantiene i sensi più tranquilli e permette il riposo. Tante storie e fiabe per i bambini, provenienti da tradizioni diverse, parlano del Re della Neve o del Mago dell'Inverno, raffigurato come un vecchio canuto il quale, chino sotto il peso della candida neve su di lui, avanza sorretto dal suo bastone, per allontanarsi e lasciare poi il posto a stagioni nuove.

Anche la storia dell'arte riporta, dal XIV secolo, opere pittoriche che raffigurano l'allegoria di gennaio, una celebre è quella di Ambrogio Lorenzetti, in cui l'inverno appare tranquillo, forte, imperturbabile. E le raffigurazioni, specie quelle che si creano nella nostra mente, hanno una potenza straordinaria: così il Re della Neve che domina il mese di gennaio si rappresenta con una corona, simbolo della regalità in una situazione di arresto dalle frenetiche consuete attività.

È un invito a dire stop alla fretta, al fare, in favore di un pensiero riflessivo, di un momento di riposo e di recupero. Gennaio è l'inizio per eccellenza, come l'anno del calendario gregoriano che ha concluso la sua corsa, momentaneamente, e riparte per offrirci altra vita, sempre fatta di esperienze e di doni nascosti. **Il nuovo mese ci incoraggia a soffermarci nella calma**, fermandoci per sentire ciò che finisce. Nelle festività del Capodanno si saluta il Nuovo che incalza più giovane e fresco, foriero di inizi e speranze.

Il Vecchio, archetipo che si incammina nella neve tormentosa, ha però il suo fascino se sappiamo fermarci a osservare i suoi simboli, i suoi colori, il suo significato. Ci dice che dobbiamo lasciar andare ciò che ha fatto il suo tempo, ciò che non è più necessario per noi, aprendo spazi dell'anima e della mente a tutto il nuovo che vuole arrivare nella nostra vita. **Lasciar andare, tuttavia, non è facile per molti di noi**; richiede riflessione e coraggio, ma ci darà la forza di procedere piano piano durante i mesi che si susseguono, senza fretta. A volte ci aggan- ciamo a qualcosa con una presa troppo stretta e se ci accorgiamo che non c'è

spazio per nuove esperienze, persone, cose... allora significa che è il momento di lasciar andare qualcosa di troppo».

“È un momento riflessivo, di riposo e di recupero”



5 CONSIGLI PER

CREARE SPAZIO NELLA PROPRIA VITA

- 1.** Se fai fatica a lasciar andare ti sarà utile partire dal molto piccolo, lavorando su un settore alla volta: ad esempio quell'astuccio del make up che non usi più.
- 2.** Scrivi una lista su carta di ciò che vorresti lasciar andare destinandolo ad alternative come regalare, riciclare, gettare via, rivendere.
- 3.** Crea la "zona di transito", un luogo della casa/ contenitore in cui porre tutto ciò che non ha più la sua funzione ma non sei ancora pronto a eliminare: segna un tempo massimo di attesa dopo il quale, se non l'hai ancora utilizzato... adieu!
- 4.** Se la difficoltà a lasciar andare riguarda persone del tuo passato e vecchie foto sul telefono, rifletti con calma tenendo a mente che dovrai abbandonarle: scegli il giorno giusto per farlo, poi agisci con decisione, senza cambiare idea.
- 5.** Quando la difficoltà a lasciar andare riguarda le persone con le quali vivi, il disagio di qualcuno diventa un problema per tutti. Risolvi ponendo precise e gentili nuove regole di convivenza.



Sempre vicina a te.



ADATTO A TUTTO E A TUTTI

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



FEDERICA NARGI



Un'esplosione di energia e di autenticità

Con la sua
verve e il sorriso
contagioso, l'ex
velina romana
ha conquistato
il pubblico e i
giudici di *Ballando
con le Stelle*



Modella e showgirl,
Federica Nargi (34, nella
foto in alto con il suo in-
segnante nel talent show
di Rai 1, Luca Favilla) fu
una delle veline di "Stri-
scia la notizia" per quat-
tro edizioni consecutive,
dal 2008 al 2012.

Se, finora, pensando a Fe-
derica Nargi venivano
in mente il bancone di
Striscia La Notizia e i
suoi scatti glamour sui
social, oggi non più. L'ex
velina, modella e show-
girl è stata una delle
protagoniste indiscusse di
Ballando con le Stelle, il ce-
lebre programma del sabato
sera condotto da Milly Car-
lucci e, grazie alla sua par-
tecipazione al talent, è di-
venuta simbolo di energia,
bellezza e autenticità. Con
il suo sorriso contagioso e
una dedizione che traspare
da ogni esibizione portata
in scena sul palco di Rai1,
Federica ha colpito tutti
perché **non si è limitata
a ballare, ma si è aperta
raccontandosi** anche come
esempio di (sempre diffi-
cile) equilibrio tra carriera
e vita familiare, come una
donna capace di trasforma-
re ogni sfida in un'opportu-
nità. Come, d'altronde, ha
sempre fatto...

“ I MIEI AMICI MI
CONSIDERANO
L'ANIMA DELLA
FESTA ”

NIVEA

INNOVAZIONE

CLINICAMENTE PROVATO

POTENZIA L'EFFICACIA ANTI-RUGHE

RISULTATI VISIBILI DOPO
2 SETTIMANE*

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

4X PIÙ
EFFICACE**



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

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

GLI INDISPENSABILI PER LA TUA SKINCARE

TI RIMBORSIAMO **15€**

Acquista 20€ di NIVEA di cui una **crema viso anti-età;**
conserva lo scontrino e chiedi il rimborso

Iniziativa riservata agli iscritti alla community MyNIVEA, valida dal 12/12/2024 al 28/02/2025. *Non in formato minitaglie; vedere nel regolamento l'elenco dei prodotti anti-età validi ai fini della partecipazione. L'importo complessivo speso e richiesto deve essere al netto di eventuali sconti e il pagamento dovrà avvenire senza l'utilizzo di alcuna tipologia di buona sconto/buono spesa. Conserva lo scontrino cartaceo e richiedi il rimborso entro e non oltre 5 giorni compreso il giorno di acquisto, collegandoti al sito www.NIVEA.it e seguendo le istruzioni. È possibile richiedere solo un rimborso che avverrà mediante bonifico bancario.

REGOLAMENTO COMPLETO, LIMITAZIONI, PRODOTTI IN PROMOZIONE E MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE
SU WWW.NIVEA.IT

DALLE ORIGINI A TOR BELLA MONACA ALLA RIBALTA NAZIONALE

Federica, infatti, è nata nel quartiere di Tor Bella Monaca, una realtà complessa che ha segnato la sua crescita. Nonostante le difficoltà spesso associate alla periferia romana, però, ha sempre parlato con grande affetto della sua infanzia. «Sono cresciuta in una famiglia umilissima, ma piena di amore. La nostra felicità era fatta di momenti semplici e genuini», ha raccontato sui social, condividendo scatti del passato e ringraziando i suoi genitori per averle dato un'infanzia serena. Tuttavia, ha ammesso che **inizialmente faticava ad accettare le sue origini**. «Quando sono entrata a far

parte di questo mondo, mi vergognavo di dire da dove arrivavo. Pensavo che dire: "Vengo da Tor Bella Monaca" potesse sminuire la mia persona. Poi ho capito che non c'era nulla di cui vergognarsi: essere fieri delle proprie radici significa anche rispettare la propria famiglia». Grazie a questo cambio di prospettiva, Federica è diventata un esempio per chi, come lei, proviene da contesti difficili, ma non rinuncia a sognare.



Con Paolo Ruffini, Federica Nargi condusse due edizioni di "Colorado", su Italia 1: nel 2013 e nel 2017.

CON IL BALLO HA UN LEGAME SPECIALE



Sul palco dello show, Federica Nargi non ha solo mostrato il suo talento per la danza, ma si è anche aperta raccontando i momenti più delicati della sua vita.

UN RACCONTO SINCERO

Lei non ha mai smesso di farlo e, con talento e passione, ha costruito mattone dopo mattone una carriera solida e variegata. Un percorso artistico che, come

dicevamo, nei mesi scorsi l'ha portata nuovamente al centro della scena grazie a *Ballando con le Stelle*. Al fianco del ballerino Luca Favilla, ha saputo portare sulla pista **una combinazione unica di tecnica, passione e umanità**. «Danzare mi

libera, amo la compagnia e i miei amici mi considerano l'anima della festa», ha dichiarato Federica, descrivendo il legame speciale che ha con il ballo. La sua dedizione e il suo impegno sono stati evidenti in ogni performance, facendo di lei una

delle concorrenti più amate dal pubblico e apprezzate dalla giuria. Durante il programma, Federica **ha scelto di affrontare anche argomenti delicati**, come il disturbo alimentare della sorella. Con grande sensibilità, ha parlato dell'importanza di riconoscere e supportare chi affronta queste difficoltà, dimostrando che anche il mondo dello spettacolo può essere un luogo per sensibilizzare su temi sociali cruciali. «Mia sorella ha sofferto di anoressia. È stato difficile uscirne. Ho cercato di starle vicino il più possibile, essere presente in maniera silenziosa, non giudicarla mai e renderla il più partecipe possibile nella mia vita», ha affermato Nargi commossa. Che poi ha aggiunto: «Una volta cresciuta mi sono sentita anche in colpa, perché il mio successo era legato anche alla mia fisicità».

Laurella

La tua scelta quotidiana



Laurella ha a cuore
la tua sensibilità

È un argomento intimo: lo affrontiamo senza essere irritanti



La nuova linea di assorbenti e proteggislip
100% cotone biologico a contatto con la pelle

CURIOSITÀ

- Federica Nargi è nata il 5 febbraio 1990 a Roma (Acquario).
- Nel 2009 si vociferò che si fosse rifatta il seno, ma lei non ha mai confermato.
- Prima di Alessandro Matri, ha avuto una relazione con l'ex gieffino Francesco Botta.
- Ama Roma, ma per stare con la famiglia si è trasferita a Milano.
- Non segue nessuna dieta specifica, ma si allena mezz'ora al giorno concentrandosi soprattutto su gambe e glutei.
- Le piace vestirsi di scuro, ma il rosa è uno dei suoi colori preferiti.
- Il suo piatto preferito è la pasta al pomodoro fresco.



L'EQUILIBRIO TRA CARRIERA E VITA FAMILIARE

Parla con tutti, ride con tutti, mangia la pizza con tutti, ma... il suo cuore batte solo per Alessandro Matri! Da sedici anni, la modella e showgirl vive una solida storia d'amore con l'ex calciatore conosciuto nel 2009. Insieme hanno costruito una famiglia bellissima, con due figlie, Sofia e Beatrice, rispettivamente di otto e cinque anni. La distanza dai suoi cari durante la partecipazione a *Ballando con le Stelle* è stata una delle sfide più difficili per Federica: «Le mie figlie mi sono mancate tantissimo - ha ammesso - ma cerco di far capire loro che, se vuoi realizzare un sogno, devi lavorare». Federica ha così sottolineato quanto sia fondamentale per una

donna **riuscire a bilanciare sogni personali e responsabilità familiari**. E, in questo senso, nonostante qualche battuta sulla gelosia verso il ballerino Luca Favilla, Matri si è dimostrato un partner comprensivo e solidale: «Siamo insieme da sedici anni. La preoccupazione c'è, ma la fiducia non manca», ha confermato Nargi. Che, in realtà, tra i due è la più gelosa! «Io sono di una gelosia estrema anche se non me ne dà motivo. In un locale piombai addosso a una tizia che si avvicinò a lui, ma le spasimanti mi preoccupavano: era calciatore, bello, famoso», ha rivelato. Oggi, però, sembra riuscire a tenere a bada i timori.

“ LE MIE FIGLIE MI SONO MANCATE MOLTISSIMO ”

Alessandro, infatti, ha spiegato: «Ora non lo fa più, ma controllava a che ora tornavo, con chi uscivo. Faceva scenate». Il loro amore, insomma, è cresciuto e maturato e adesso è fatto di complicità e sostegno reciproco: sono la prova di come la fama e la vita privata possano coesistere in armonia.

IL TRIONFO DELL'AUTENTICITÀ

Un senso di colpa non dovuto, in realtà. Anche perché oltre alla fisicità Federica ha mostrato di avere pure le carte in regola per farcela. D'altronde, la modella ha confessato che questo è il suo modo di vivere la vita: «Tengo per me i miei problemi, non li faccio pesare su chi mi sta vicino. Questa cosa, però, a un certo punto mi sovrastava. Tenere tutto dentro per far vedere la mia parte positiva, energica, mi portava a volte a crollare. Anche io ho i miei problemi che, pur non essendo gravi,

devo dimenticare per fare forza agli altri». **Grazie alla danza, è riuscita a lasciarsi andare**, ma non solo. Se è riuscita a conquistare persino la giudice più inclemente, Selvaggia Lucarelli, è grazie alla sua autenticità: «A me interessa di più arrivare alle donne, quando Lucarelli mi ha fatto i complimenti, dicendo che non uso strategie, mi sono sentita capita. Alla fine, non faccio niente di particolare per voler piacere, sono così e lo dico: parlo con tutti, rido con tutti, mangio la pizza con tutti. Mi piace stare in mezzo alla gente, sono creciuta così».

GLI INIZI A "MISS ITALIA" E I TANTI PROGRAMMI ALL'ATTIVO

Fin da bambina Federica ha studiato danza e, durante l'adolescenza, ha partecipato a concorsi di bellezza. Nel 2007, appena diciassettenne, ha conquistato la finale di *Miss Italia*, classificandosi undicesima. La svolta è arrivata nel 2008, quando, a 18 anni, ha vinto le selezioni per diventare velina mora di *Striscia la Notizia*. Al fianco della bionda Costanza Caracciolo, Federica è stata la metà di una delle coppie più amate della storia del programma. Dopo l'esperienza a *Striscia*, nel 2012 ha partecipato a *Pechino Express* e al talent culinario *Cuochi e Fiamme Celebrities*. Nel 2013 ha debuttato come conduttrice a *Colorado*, affiancando Paolo Ruffini e Fiammetta Cicogna e ha proseguito con *Premium Magazine* e una seconda esperienza a *Colorado* nel 2017; più recentemente, nel 2023, ha affiancato la Gialappa's Band nel programma *GialappaShow*. Nel suo curriculum non mancano incursioni nel mondo della recitazione, con apparizioni nel film *Ma tu di che segno 6?* e nella serie *Il bello delle donne... alcuni anni dopo*. Nel 2021, si è cimentata anche nell'imitazione a *Tale e Quale Show*. Parallelamente, ha intrapreso anche una carriera imprenditoriale, lanciando una linea di make up.



 **DEBORAH**
MILANO

**SKIN BOOSTER
FONDOTINTA MAT
IDRATANTE**
CON **NIACINAMIDE**

**FINISH MAT VELLUTATO
EFFETTO ZERO MATERIA**

ALTA COPRENZA
LUNGA TENUTA
SPF 15

**ATTENUA LUCIDITÀ
E IMPERFEZIONI**

DISPONIBILE IN 5 TONALITÀ





STEFANO DE MARTINO

Dal talento del ballerino al carisma del conduttore

Il suo percorso artistico racconta un uomo - e un professionista - in continua evoluzione

Stefano De Martino, a 35 anni, è uno dei volti più amati e poliedrici della televisione italiana. Nato a Torre Annunziata, una piccola città della provincia di Napoli, ha saputo costruire una carriera che racconta di un uomo in continua evoluzione, capace di trasformare il proprio talento in un percorso brillante e variegato. **La sua vita è un mix di passione, sacrificio e voglia di reinventarsi continuamente.** Dalla danza alla televisione, De Martino ha affrontato ogni sfida con determinazione, senza mai perdere di vista il valore della famiglia, che è sempre stato il cardine del suo essere.



A soli 35 anni, Stefano De Martino è una delle personalità più amate dello spettacolo italiano.

“ A NAPOLI SE NON FAI CALCIO È STRANO, FIGURATI SE FAI DANZA ”

UNA QUESTIONE DI FAMIGLIA

Fin da piccolo, Stefano è stato immerso nel mondo della danza. Suo padre, infatti, faceva parte del corpo di ballo del Teatro San Carlo di Napoli. È proprio grazie a lui che Stefano ha respirato, sin dalla nascita, l'arte della danza. Ma la sua passione non si limitava solo alla danza. Ricorda infatti con affetto il bar Stella, un luogo dove ha trascorso gran parte della sua infanzia e dove suo padre, che vi lavorava, incontrò la futura madre di Stefano. Una storia d'amore che, all'inizio, destò non poche preoccupazioni nei nonni materni, ma che con la nascita di Stefano cambiò per sempre la dinamica familiare. «Mio nonno

si sciolse quando mi vide, il cuore ha vinto su tutto», ha detto il conduttore, riflettendo con emozione su quella parte della sua vita. La danza, quindi, era già nel suo DNA. Nonostante ciò, **il giovane De Martino non ha vissuto una vita facile.** L'approccio alla danza, soprattutto in una realtà come quella del sud Italia, non è stato sempre semplice.

«Se pensavano che fossi gay perché facevo il ballerino? Sì, quando ero più piccolo mi rompevano tanto. Da noi, se non fai calcio è strano, figurati se vai a danza», ha confidato Stefano, aggiungendo che in quel periodo la danza non era vista come una strada percorribile per un ragazzo "normale". Nonostante le difficoltà, Stefa-



AIUTA CHI SI RADE

PRORASO

FIRENZE

GAMMA PERFETTA

Proraso offre il prodotto ideale
per ogni fase della rasatura.



no ha sempre avuto un atteggiamento positivo nei confronti della vita e delle sfide, tanto da ritenere che l'omofobia stia lentamente scomparendo, anche in una città come Napoli, che oggi è più aperta rispetto al passato. «Se un giorno finirà l'omofobia? Sta già finendo. Una città del sud come Napoli adesso è molto più aperta di come era prima. Stiamo andando verso la

giusta direzione. Io una volta sono andato a un evento in occasione del Gay Pride... secondo me, però, non c'è più bisogno di fare i Gay Pride. Perché dobbiamo ancora rimarcare le differenze? Loro sono liberi di fare quello che vogliono. Sarà impopolare come opinione, ma io credo che non fare il Gay Pride sia rendere tutto più naturale».



L'esordio in tv, nel 2009, fu ad "Amici di Maria De Filippi", programma che lo consacrò, rendendolo noto al grande pubblico.

IL SUO MODELLO? RENZO ARBORE

DAL BALLO ALLA TELEVISIONE: IL SOGNO CHE SI REALIZZA

La passione per il ballo lo ha portato nel mondo della televisione, dove ha saputo far crescere il suo talento. Nel 2009, la partecipazione ad *Amici di Maria De Filippi* lo consacrò al grande pubblico. Anche in quel caso, però, le cose non andarono del tutto lisce come l'olio: al primo provino venne bocciato, e anche al secondo fu rimandato a casa. «Mi avevano scartato - ha ammesso - Mentre me ne stavo andando sentii una mano sulla spalla, mi girai ed era Maria. "Sto ragazzo non mi sembra così male, lo prendiamo?", disse alla commissione. Quando entrai nella scuola di *Amici*, nel posto dove facevo il fruttivendolo a Napoli comparve una mia foto con su scritto "Vota Stefano De Martino"». Sul rapporto con Maria De Filippi, poi, ha detto: «Mi ha visto crescere, mi ha redarguito, giustificato, difeso. È la persona più intelligente che conosca».

Tornando ad *Amici*, la sua performance nel programma lo mise sotto i riflettori.



De Martino ha confessato che tra i suoi sogni c'è quello di condurre il "Festival di Sanremo".

Ma Stefano non si è fermato lì. Dopo il successo ottenuto nel programma, ha deciso di volare a New York, dove ha danzato per il prestigioso Complexions Contemporary Ballet. Tuttavia, nonostante le esperienze internazionali, la voglia di esplorare nuove strade lo ha spinto a diversificare il suo percorso. Il passaggio dalla

"Maria è la donna più intelligente che conosca"

danza alla televisione è stata graduale ma inevitabile. «Un anno feci l'inviato a *L'Isola dei Famosi*... In Honduras c'era caldo e sentivo lo studio di Milano solo in cuffia con uno, due secondi di ritardo. Il primo collegamento non andò bene e mi chiesi se era quello che volevo fare davvero». La sua carriera nel mondo della televisione inizia a prendere forma quando trova **una naturale inclinazione a condurre**, ruolo che lo affascinava fin da giovane. Stefano racconta che, ispirato da Renzo Arbore, ha deciso di creare un programma tutto suo: *Bar Stella*. La trasmissione, che ha debuttato in seconda serata su Rai2, è stata costruita con il tempo, grazie a una squadra affiatata. «Ho creato una squadra di persone e siamo stati insieme nel foyer degli studi di Napoli per un mese - ha raccontato - Ogni sera portavo a cena tutti, perché era una trasmissione che poteva funzionare solo se c'era sintonia tra di noi». La sua idea di lavoro, in effetti, è sempre stata improntata sul valore del tempo e sulla creatività.



TUTTE LE FORMULAZIONI DERMOLAB UOMO SVOLGONO UN'EFFICACE AZIONE PROTETTIVA E RIVITALIZZANTE PER LA PELLE DELL'UOMO.

IL **CONTORNO OCCHI ANTI-BORSE ANTI-OCCHIAIE**, MINIMIZZA I SEGNI DELLA STANCHEZZA RIDUCENDO BORSE E OCCHIAIE, MIGLIORANDO L'IDRATAZIONE E L'ELASTICITÀ.

LA **CREMA VISO ANTI ETÀ RIVITALIZZANTE**, CON IL SUO COMPLESSO MULTIVITAMINICO, SVOLGE UN'AZIONE RIMPOLPANTE E RIGENERANTE.





Al timone di "Affari Tuoi", Stefano De Martino ha portato una ventata di modernità e freschezza, riuscendo a far volare gli ascolti.



CON BELÉN E SANTIAGO



Dalla lunga (e travagliata) storia d'amore con Belén Rodríguez (40), nel 2013 è nato suo figlio Santiago.

AFFARI TUOI E LA MATURITÀ COME CONDUTTORE

Nel corso degli anni, Stefano ha consolidato la sua posizione nel panorama televisivo, diventando uno dei volti principali di Rai 1. La sua esperienza con *Affari Tuoi* ha rappresentato un punto di svolta: «In alcuni programmi, come *Affari Tuoi*, ho trovato un ingranaggio già funzionante e ho solo cercato di modellarlo sul mio carattere», ha detto. La sua capacità di adattarsi pur mettendo qualcosa di suo, la sua personalità in ogni programma ha reso il suo percorso ancora più interessante. Guardando al futuro, Stefano non esclude nulla, nemmeno un possibile coinvolgimento nella conduzione del *Festival di Sanremo*. «Per i prossimi due anni c'è già un conduttore, poi vedremo», ha affermato, confermando che **nel suo contratto con Rai la clausola Sanremo c'è** e lasciando la porta aperta a nuove sfide. La sua carriera, insomma, sta continuando a crescere e, sebbene il futuro sia ancora tutto da scrivere, una cosa è certa: Stefano continuerà a sorprenderci.

LA GESTIONE DELLA VITA PRIVATA

Oggi Stefano è riuscito a trovare anche una forma di equilibrio tra la sua vita privata e il lavoro. Nonostante i continui impegni televisivi, ha trovato il tempo per dedicarsi a suo figlio Santiago, che definisce "l'unico amore eterno". «Prima dicevo sì a tutto, ma poi ho capito che dovevo stare con mio figlio», ha spiegato, raccontando come **la paternità abbia cambiato la sua vita**. De Martino ha avuto momenti difficili, come le notti in cui faceva lunghi viaggi per tornare a casa dopo gli spet-

tacoli, ma oggi, con il figlio, si regala tempo di qualità: «Lui non sarà riconoscente per le cose materiali, ma per il tempo che abbiamo passato insieme».

“ QUELLO PER MIO FIGLIO È L'UNICO AMORE ETERNO ”

Un capitolo della vita di Stefano che non è mai passato inosservato riguarda **la sua relazione con Belén Rodríguez, madre di Santiago**.

La loro storia d'amore, che ha catturato l'attenzione dei media, è stata una montagna russa di emozioni. «Mi sono innamorato di una delle donne più belle del mondo, la Ferrari delle donne», ha dichiarato Stefano. Ma, come spesso accade, l'attenzione mediatica può essere difficile da gestire, soprattutto quando si è giovani. La loro relazione è terminata definitivamente nel 2022, ma Stefano ha mostrato una maturità rara nel parlare della fine del matrimonio. «Gli amori si compiono. O si resiste al tempo con affanno, o si ha il coraggio di dire che è stato bello», ha commentato. De Martino ha anche spiegato che, quando si parla di gossip, spesso la verità è ben diversa da ciò che si racconta: «Ogni mese c'è una nuova storia. Ma io cerco di ridere su queste cose». Per quanto riguarda le dichiarazioni di Belén, che lo ha accusato di tradimenti, Stefano ha commentato ironicamente: «Ci sono rimasto male, ma la modalità mi ha sorpreso». Insomma, Stefano è oggi in pace con il mondo, in equilibrio con la carriera e un uomo risolto nel privato.



ACCENDI
la pulizia
PERFETTA



La **marca** di spazzolini più
usata dai **dentisti al mondo**

AL RIPARO DAL FREDDO... MA SEMPRE ALLA MODA!

Per affrontare al meglio la stagione invernale, l'importante è coprirsi e non sentire freddo, di conseguenza le priorità cambiano anche in fatto di look... Ma chi dice che non si possa continuare a essere super fashion indossando outfit anti freddo? Basterà scegliere bene tessuti e nuance per non passare mai inosservate!

Sciarpa in lana con frange e logo. www.ralphlauren.it

BOHÉMIENNE

Cuissard con tacco a rocchetto, marroni. www2.hm.com



Cappotto lungo chiaro in simil lana con bordi marroni. www.liujo.com



Giubbino corto con cintura, interno in montone sintetico. www.zara.com



Vestito caldo e comodo. www.itannafield.com

OVERSIZE



Sfilata Burberry A/I 2024-25

CASUAL E CALDISSIMO!

Scegliere un abbigliamento comodo e caldo non vuol dire rinunciare alla propria femminilità, anzi... Vestiti in lana, collant in cashmere, maxi sciarpe e stivali scamosciati o cuissard vengono sovrastati da parka voluminosi con interno in shearling o cappotti Teddy, lunghi o corti, in colori neutri, creati appositamente per il freddo inverno, che donano uno stile casual ma ben studiato e funzionale, come quello visto in passerella.



Stivali in camoscio con interno peloso. www.michaelkors.it



Guanti in pelle, in pendant con gli stivali. www.ugg.com



Caldo cappotto Teddy, lungo e confortevole. www.pepejeans.com



Vestito in caldo cotone aderente, con scollo incrociato. www.ralphlauren.it

Sfilata Moncler Grenoble F/W 2024-25



La soluzione più grande ai problemi delle labbra.

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

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

Con Blistex le tue labbra staranno sempre alla grande.

Anche con protezione solare da 10 a 30.

Come Blistex c'è solo Blistex. Provalo!



Blistex In farmacia, parafarmacia e negozi specializzati.





Bomber cropped nero e voluminoso con maniche drappeggiate.
www.dolcegabbana.com



Dolcevita in morbido cashmere, nero.
www.falconeri.com

Minigonna in ecopelle nera.
www.shop.mango.com



TOTAL BLACK



Stivaletti a punta con tacco sottile.
www.prada.com

Sfilata Schiaparelli F/W 2024-25

SUPER CHIC ANCHE D'INVERNO

Questo è l'anno dove tutto è concesso in fatto di moda, anche il bomber, capospalla sportivo per eccellenza, diventa chic! Alla sfilata Schiaparelli F/W 2024-25, è stato proposto in nero lucido abbinato a minigonna, collant ultra coprenti e stivaletti, tutto rigorosamente nero come anche il cappello con visiera, accessorio indispensabile per questa stagione, ma anche elemento di stile indiscusso, che può donare un tocco di personalità al più semplice degli outfit.

Molto chic anche il pellicciotto corto, multicolor o a tinta unita, perfetto con pantaloni e francesine, ottimo per qualsiasi occasione informale, come per andare in ufficio o a un aperitivo con le amiche.



Giacca bordeaux in pelliccia con polsini.
www.patriziapepe.com



MULTICOLOR



Pantalone a gamba dritta e vita alta.
www.veromoda.com



Camicia in satin a base grigia con fantasia colorata.
www.wefashion.com



Berretto con fiore in rilievo, in pelle e tessuto.
www.aldo.com

Mocassini bordeaux lucidi, alti con tacco quadrato.
www.queen-helena.com



Sfilata Emporio Armani F/W 2024-25

La tua scelta efficace e sostenibile



FINO AL
93%
DI INGREDIENTI BIODEGRADABILI

Scopri i nuovi Detersivi Liquidi Lavatrice per un'igiene impeccabile e un **pulito più attento all'ambiente**.

Le nuove formule sono ancora più efficaci a **basse temperature** e nei cicli brevi, per contenere il consumo energetico. Inoltre il **liquido è trasparente** perchè **senza opacizzanti**, per ridurre l'impatto delle microplastiche sull'ambiente. Anche le confezioni sono più green.



30%

CON PLASTICA
RICICLATA



COMPLETAMENTE
RICICLABILI

100%
Prodotto Italiano

Spuma di Sciampagna, Amica di ogni mio gesto

**Spuma di
Sciampagna**

ITALSILVA Commerciale S.r.l. • Via Monte Santo, 37 • 20831 Seregno (MB) • www.spumadisciampagna.it

* Riferito alla componente organica della formula secondo metodi OECD o dati equivalenti

ELEGANTE E RAFFINATA SOTTO ZERO

Quando l'occasione lo richiede è bello poter indossare vestiti più "importanti", il problema è riuscire a non congelare in gennaio con un abito in raso e gambe scoperte come per l'outfit creato da Michael Kors per la sfilata di questa stagione... La soluzione è abbinarvi una stola per le spalle da utilizzare anche come foulard per il collo durante la sera e una maxi pelliccia (sintetica ovviamente) della stessa tonalità tenue dell'abito, o un cappotto lungo fino alle caviglie come quello visto sulla passerella di Ralph Lauren F/W 2024-25, ottimo anche sopra gonne leggere, perfetto con maglioni oversize in calda e avvolgente lana e sempre in pendant con il resto dell'outfit.

MOOD ROMANTICO



Scamiciato lungo in satin con maniche color rosa tenue. www.pinko.com



Sfilata Michael Kors F/W 2024-25



Pelliccia lunga, rosa cipria con collo ampio. www.guess.com



Cappello in lana a tesa larga. www.borsalino.com



Maxi stola in seta lucida. www.fendi.com



Cappotto in lana e cashmere, grigio, caldo e strutturato. www.elisabettafranchi.com



Maglione oversize a collo alto, con ricami in rilievo. www.luisaspagnoli.com

SOFISTICATA



Gonna midi, plissettata bicolor. www.imperial.com

Stivali sopra il ginocchio neri in ecopelle. www.evenodshop.com



Sfilata Ralph F/W 2024-25

SENSODYNE

LA GAMMA BASE SI RINNOVA,
PROVA IL NUOVO FORMATO 80+20 ML IN OMAGGIO!



Nuovo aroma di menta per aumentare la freschezza

CON TRIPLA AZIONE DI PULIZIA*

1

PULISCE LA SUPERFICIE DEL DENTE



Particelle detergenti rimuovono le macchie superficiali per **mantenere i denti bianchi**

2

RIMUOVE I BATTERI



Il doppio sistema **detergente** si lega a detriti e batteri sulla superficie del dente **per facilitarne la rimozione**

3

LUCIDA IL DENTE



Particelle pulenti che **lucidano la superficie del dente** per far brillare i denti



LOOK INVERNALI... A MACCHIA DI LEOPARDO

I dettagli animalier tornano a dominare la scena fashion... è il momento di tirare fuori le unghie!

Tra alti e bassi, il look animalier non passa mai di moda, torna sempre e non stanca mai. **Quest'anno la "macchia" prediletta è il leopardo!** Tutte abbiamo nell'armadio un capo o un accessorio che ricorda il maestoso felino ed è questo il momento di indossarlo con nonchalance e nelle giuste dosi su ogni outfit. Si può optare sia per un total look o anche scegliere un singolo dettaglio per impreziosire un vestito neutro. Non esistono le mezze misure con l'animalier!



Vestito midi in satin.
www.zara.com

PER CHI VUOLE OSARE



Sfilata Zimmermann
F/W 2024/25



Maglione a
mezze maniche
e gonna
longuette con
spacco laterale.
www.liujo.com

AGGRESSIVO E VERY WILD

Aggressivo è il termine esatto per chi vuole osare con questa fantasia, indossandola da capo a piedi e creando così un look very wild da vera predatrice! L'abito è perfetto con slingback a tono, così come un body aderente è bellissimo sopra un pantalone morbido o una gonna sinuosa. L'unica accortezza è quella di scegliere la stessa tipologia di "macchia", sia per colore che per dimensione, così da evitare di cadere nel kitsch e nel too much.

Slingback alte e
leopardate.
www.cesaregaspari.eu



Body con stampa
animalier e maniche
velate. www.only.com

Pantaloni a gamba
ampia. www.only.com

Gonna lunga e fluttuante.
www.mango.com

ELG+DERMA[®]

CLEANSER&BODY CARE



ELG+DERMA[®]
CLEANSER&BODY CARE

SAPONE MANI 1000ML, BAGNODOCCIA 600ML,
SHAMPOO 300ML, MINISIZE BAGNODOCCIA 100ML,
MINISIZE SHAMPOO E BALSAMO 75ML,
DETERGENTE INTIMO 50ML

Made in Italy 
S U A R E Z
Company S.r.l.



Cappotto maculato in pelliccia sintetica. www.bershka.com

ISPIRAZIONE RÈTRO



Vestito nero con scollo incrociato e cinturino in vita. www.hugoboss.com



Blazer lungo e comodo, ideale sul nero. www.pieces.com



Borsetta a bauletto multi tasche, con dettagli animalier. www.drmartens.com

Collant maculati, da indossare con look basic. www.dolcegabbana.com



Tronchetti super fashion ottimi per qualsiasi outfit. www.stradivarius.com

Sfilata Michael Kors F/W 2024-25

DETTAGLI FELINI CHE IMPREZIOSISCONO L'OUTFIT

Non è necessario esagerare per sentirsi stilosa in maculato, basta un accessorio a completare il look e renderlo wild. In passerella molti stilisti hanno proposto la loro versione di leopardato anche solo con l'utilizzo di un dettaglio in questa fantasia. Il soprabito maculato è tornato a essere un must have, a macchie grandi o piccole, che sia in eco-pelliccia o soffice lana, da utilizzare con scarpe e borse in pendant, sopra un abito nero basic e aderente. Dolcevit e maglioni di ogni tipologia sono perfetti da abbinare a minigonne neutre in nuance simili. È un look molto versatile a cui ispirarsi quello visto in passerella, collezione F/W 2024-25 di N°21, completato da scarpe rosse, ma perfetto anche con stivaletti a tacco largo. I collant, le borsette o i blazer maculati restano dei passe-partout che risolvono ogni look, se ben utilizzati, con i quali è impossibile passare inosservate.



Minigonna in lana marrone. www.mango.com

Maglione oversize caldo con stampa. www.pullandbear.com

SENSUALE



Dolcevita leopardato a manica lunga, aderente. www.only.com

Sfilata N°21 F/W 2024-25

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



COMODO

ADERENTE

TRASPIRANTE

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

Serenity: esperto di incontinenza da oltre 35 anni

SERENITY

io ci conto.

www.serenity-care.com

ADRENALINA

il motore invisibile del brivido estremo

L'adrenalina, o epinefrina, è un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali in risposta a situazioni di stress o pericolo. È il nostro sistema di allarme interno, **una sostanza chimica che prepara il corpo all'azione**. Quando percepiamo un rischio, infatti, che sia reale o emotivo, il cervello invia un segnale di allerta e le ghiandole surrenali rilasciano adrenalina nel sangue. Ciò scatena una serie di cambiamenti fisiologici:

anzitutto il battito cardiaco aumenta, perché il cuore pompa più sangue fornendo ossigeno ai muscoli per affrontare lo sforzo; la respirazione diventa più profonda e rapida, migliorando in tal modo l'apporto di ossigeno; il fegato, da parte sua, rilascia glucosio nel sangue, offrendo al corpo una scorta di energia immediata; ultimo, ma non per importanza, l'adrenalina affina tutti i sensi, migliorando la concentrazione e riducendo la percezione del dolore.

L'attività
emozionante è
seguita da un
senso di euforia

Le discipline più avventurose, con il loro mix di pericolo ed eccitazione, attraggono persone alla ricerca di sensazioni uniche e sfide personali. Ma cosa rende queste esperienze così irresistibili? La risposta è nascosta nel nostro corpo, in un piccolo ormone che scatena grandi reazioni

IL CONTROLLO SULLO STRESS

Gli sport estremi, come il bungee jumping, il paracadutismo o il surf su onde gigantesche, spingono il corpo e la mente oltre i limiti della sua zona di comfort. Ogni salto nel vuoto o curva pericolosa è percepito dal cervello come una situazione di emergenza. **Il rischio attiva la risposta di lotta o fuga**, innescando il rilascio di adrena-

lina. Nonostante l'apparente pericolo, molte persone si avvicinano agli sport estremi per il senso di euforia e soddisfazione che segue l'azione. Questo effetto è dovuto alla combinazione di adrenalina e altre sostanze chimiche rilasciate dal corpo: dopo aver superato una sfida, infatti, il cervello emette dopamina, l'ormone della ricompensa, che amplifica la sensazione di piacere. L'adrenalina, inoltre, è spesso accompagnata da un rilascio di endorfine, che riducono la percezione del dolore e regalano una sensazione di benessere. È interessante notare che molti appassionati di sport estremi non sono semplicemente alla ricerca del pericolo, anzi: gran parte del fascino deriva proprio dal controllo che imparano a esercitare in situazioni di elevato stress. Ad esempio, un free climber che affronta una parete vertiginosa si affida alla concentrazione e alla preparazione fisica, domando il caos interiore scatenato dall'adrenalina.

GLI SPORT PIÙ AD ALTO RISCHIO AL MONDO

Ecco un elenco delle attività più elettrizzanti che esistono!

1. **Wingsuit Flying**: il volo con tuta alare è l'esperienza più vicina a planare come un uccello, lanciandosi da montagne o elicotteri a velocità impressionanti.
2. **Bungee Jumping**: un salto nel vuoto con un elastico legato alle caviglie, che offre una scarica di adrenalina in pochi secondi.
3. **Paracadutismo**: saltare da un aereo a migliaia di metri di altezza richiede grande coraggio!
4. **Base Jumping**: è una versione ancora più estrema del paracadutismo, dove ci si lancia da edifici, ponti o scogliere, con pochissimo tempo a disposizione per aprire il paracadute.
5. **Surf su onde giganti**: è davvero adrenalinico cavalcare onde alte oltre 20 metri in luoghi iconici come Nazaré (Portogallo) o Maui (Hawaii).
6. **Scuba Diving nelle grotte (Cave Diving)**: esplorare grotte subacquee oscure e spesso anguste, dove ogni errore può essere fatale, richiede molto sangue freddo.
7. **Free Solo Climbing**: in questo sport si scalano pareti rocciose senza corde o attrezzature di sicurezza, contando solo sulla propria forza e abilità.
8. **Heli-Skiing**: sciare e fare snowboard? Sì, ma non sulle piste, bensì su pendii remoti e incontaminati, raggiungibili solo in elicottero.
9. **Ice Climbing**: chi lo pratica scala cascate di ghiaccio con piccozze e ramponi, affrontando condizioni estreme.
10. **Volcano Boarding**: in questo sport si scende in slittino lungo i pendii di un vulcano attivo, spesso a velocità superiori ai 90 km/h.

Queste attività non sono solo per i temerari: rappresentano un'esperienza di sfida, controllo e scoperta personale. Ma attenzione, ogni avventura richiede preparazione, addestramento e, soprattutto, rispetto per i propri limiti!

Lanciarsi da un aereo può essere esaltante



C'è chi esplora grotte subacquee inaccessibili

UN ORMONE, MOLTE ESPERIENZE

L'adrenalina, dunque, è più di un semplice stimolo biologico: è il filo conduttore che **collega l'azione al senso di appagamento**. Negli sport estremi, ci permette di spingere i nostri limiti, di sentire il cuore battere forte e, al contempo, di godere della tranquillità che segue una grande sfida. È quel sottile confine tra paura e gioia che rende queste particolari attività un'esperienza unica. Insomma, se gli sport estremi sono il palcoscenico, l'adrenalina è l'attrice protagonista! È lei a trasformare la paura in forza, il pericolo in concentrazione, il rischio in euforia. Per chi li pratica, tali sport non sono solo un test di coraggio, ma un viaggio alla scoperta delle infinite possibilità del corpo e della mente. E tutto inizia con un battito accelerato e una scarica di adrenalina.

Un indimenticabile salto nel vuoto



È il momento giusto per il

DETOX

Amare te stessa vuol dire anche concedere le giuste attenzioni al tuo corpo e alla tua mente

Hai mai avuto la sensazione di voler premere il pulsante “reset” nella tua vita? Che sia il corpo appesantito dopo un periodo di stravizi o la mente che sembra un criceto impazzito sulla ruota, il detox è la risposta. Ma attenzione, **non si tratta di magie o diete folli**: è un percorso di amore e cura per se stessi, fatto di piccoli passi e grandi benefici.

ADDIO ALLE TOSSINE

Il detox fisico parte da un principio base: aiutare il corpo a liberarsi delle tossine accumulate. Il fegato, i reni, l'intestino, la pelle e persino i polmoni sono i tuoi alleati naturali nella disintossicazione. Ma come puoi aiutarli a funzionare al meglio?



SI A FRULLATI VERDI
E TISANE DEPURATIVE

ALIMENTAZIONE INTELLIGENTE

La dieta è il cuore del detox fisico. Non si tratta di digiunare, ma di scegliere con cura i cibi che consumiamo, preferendo quelli che nutrono, ma non appesantiscono. Dai il benvenuto a **frutta, verdura, cereali integrali e abbondante acqua**. Broccoli, carciofi e limoni sono veri campioni del detox! Prova a ridurre gli zuccheri raffinati, i cibi confezionati e l'alcol: sono “intossicanti” per eccellenza. Bevi almeno

due litri di acqua al giorno, arricchendola con limone, zenzero o cetriolo per favorire l'eliminazione delle tossine: è perfetta per idratarti e drenare. **I frullati verdi e le tisane depurative**, poi, sono semplici da preparare e incredibilmente benefici. Preferisci il tè verde, che aiuta a disintossicare il fegato, e l'infuso di Tarassaco, che stimola i reni e migliora la funzione digestiva. Sì anche agli smoothie verdi: una miscela di spinaci, avocado e mela verde è un toccasana per il corpo e dona energia.

MOVIMENTO E RIPOSO

L'attività fisica non serve solo per bruciare calorie, ma anche per favorire la circolazione linfatica e sudare, permettendoti, così, di eliminare le tossine attraverso la pelle. Anche solo venti minuti al giorno di attività fisica moderata possono fare la differenza. Che ne dici di una sessione di **yoga detox**? Le posizioni come il “twist” stimolano anche gli organi interni. Se preferisci, la **camminata veloce** è un'attività a basso impatto che migliora la circolazione e favorisce la respirazione profonda. Prendi in considerazione trattamenti naturali come saune, scrub con sali marini o bagni caldi con oli essenziali: faranno miracoli perché aprono i pori e aiutano la pelle a eliminare tossine accumulate. Il detox, però, non riguarda solo cosa fai durante il giorno. **Una notte di sonno profondo** è essenziale per permettere al corpo di rigenerarsi e ripararsi poiché, mentre dormi, il cervello elimina le scorie accumulate durante il giorno grazie al sistema glinfatico. Favorisci, quindi, il riposo staccando i dispositivi elettrici e creando una routine serale rilassante.

UNA VISIONE INTEGRATA

Perché limitarsi al detox fisico o a quello mentale quando puoi combinarli? Una giornata tipo può iniziare con un frullato verde, continuare con una sessione di yoga detox e concludersi con meditazione serale e tisana rilassante. Cerca di lavorare per creare abitudini sostenibili: non cercare cambiamenti drastici, ma organizza la tua routine con piccoli gesti di amore verso te stessa. Ricorda, il detox non è solo un momento, ma uno stile di vita; è una celebrazione della tua salute, non una punizione!

RISPETTA LE TUE ESIGENZE

Non esiste una ricetta universale per il benessere, perché ogni percorso è unico. Ma tutto inizia da un gesto semplice: imparare a volerti bene. L'amore per sé non significa essere perfetti, ma accettare i propri limiti e celebrarne le unicità. Non paragonarti agli altri: trova il tuo ritmo e costruisci abitudini che rispettino le tue esigenze. Dedicati momenti di qualità, anche solo per rilassarti o coltivare passioni. Prenderti cura di te non è egoismo, ma il fondamento per vivere in equilibrio con te stessa e gli altri.



FERMATI E ASCOLTATI

Il corpo è un messaggero silenzioso che parla attraverso segnali: stanchezza, tensione, ansia... Riconoscerli è il primo passo per ritrovare il tuo equilibrio. Concediti momenti di pausa per ascoltare cosa ti chiede: hai bisogno di dormire di più, di rallentare o di muoverti maggiormente? Ignorare questi messaggi porta solo a un accumulo di stress e malessere. Prova a fermarti e a osservarti senza giudizio. Imparare a sintonizzarti sul tuo benessere fisico ed emotivo ti aiuterà a scegliere ciò che davvero ti fa bene.

IL POTERE DEL PERDONO

Trattenere rancore è un fardello che pesa più su di te che sugli altri. Il perdono non cancella ciò che è successo, ma ti libera dalle catene emotive che ti legano al passato. Inizia da piccoli passi: riconosci la tua sofferenza e decidi di lasciarla andare. Non è debolezza, ma un atto di forza che ti permette di guardare avanti. Perdona anche te stessa per errori o scelte sbagliate: in fondo, siamo tutti umani e... errare humanum est! La leggerezza che deriva dal perdono ti regalerà nuova energia e serenità per vivere meglio.



SCHIARISCI I PENSIERI

Il detox mentale non è meno importante di quello fisico. La vita moderna ci bombarda di informazioni, stress e ansia. Una mente sovraccarica riduce la nostra capacità di concentrazione e la nostra serenità. Disintossicarsi aiuta, quindi, a **schiarire i pensieri, ridurre lo stress** e recuperare energia emotiva.



MINDFULNESS E MEDITAZIONE

Pochi minuti al giorno bastano per un effetto calmante. La mindfulness ti invita a **essere presente nel momento**, allontanando i pensieri superflui. Puoi iniziare con tecniche di respirazione profonda: ispira pace, espira stress! Se sei alle prime armi, inizia con audio o video tutorial che ti guidano nella respirazione profonda.



ROUTINE ANALOGICHE

Spegni il cellulare per qualche ora al giorno per alleggerire la mente. Concediti almeno un'ora lontano dalle notifiche e usa quel tempo per leggere un libro, fare una passeggiata o semplicemente rilassarti. Crea una routine mattutina "analogica", iniziando la giornata con **un'attività che ti tenga lontana dai social** come portare fuori il cane, innaffiare le piante o concederti una passeggiata.

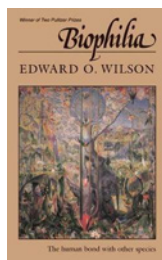
Design biofilico: la natura negli spazi abitativi



Integrando piante, luce naturale, materiali organici e acqua nella nostra casa, possiamo trasformarla in un rifugio di benessere e serenità

Inserire la natura nello spazio costruito è, in sintesi, l'essenza del design biofilico, una tendenza che affonda le sue radici negli anni '80, ma che oggi è più sentita e attuata che mai. Fu il biologo Edward O. Wilson a introdurre il concetto, nel suo libro *Biophilia* (1984), dove **si soffermava sull'inclinazione innata dell'essere umano a connettersi con la natura** e le altre forme di vita. Questo approccio, dunque, che combina elementi naturali come piante, luce e materiali organici con l'archi-

tettura e l'interior design, si propone di creare spazi che non solo soddisfano le esigenze estetiche, ma **migliorano anche il benessere fisico e mentale di chi li vive**. Portare la natura al centro della propria esperienza quotidiana, infatti, favorisce la riduzione dello stress e l'aumento della concentrazione, migliora la qualità dell'aria e il microclima interno allo spazio abitativo oltre a incentivare la sostenibilità mediante l'utilizzo di materiali ecologici e soluzioni che promuovono il rispetto per l'ambiente.



Publicato nel 1984,
"Biophilia", è opera del biologo Edward O. Wilson.



IL VERDE COME PROTAGONISTA

Le piante sono il cuore pulsante del design biofilico

Oltre a migliorare l'estetica, purificano l'aria e creano un senso di connessione con la natura. Un esempio sono i giardini verticali, che possono trasformare una semplice parete in un'opera d'arte viva, ma anche le piante in vaso come ficus, monstera, felci o piante sospese sono perfette per riempire angoli vuoti di una stanza. Inoltre, sempre all'interno di una casa, si possono creare microgiardini interni, ovvero spazi dedicati alla coltivazione di erbe aromatiche o fiori. Il consiglio in più? Posiziona le piante in punti strategici, ad esempio vicino alle finestre o negli angoli della camera, per un impatto visivo e funzionale.

IL SOLE, FONTE DI VITA

La luce è un elemento essenziale della biofilia, in particolare quella naturale, che **regola i ritmi circadiani, migliora l'umore e riduce la fatica visiva**. Si dunque alle grandi finestre e ai lucernari, che amplificano l'ingresso della luce e creano una connessione visiva con l'esterno. Le tende, dove necessarie, dovranno essere sempre trasparenti o realizzate in materiali leggeri e impalpabili. Per riflettere ulteriormente la luminosità e ampliare la percezione dello spazio, puoi affidarti agli specchi, posizionati strategicamente di fronte a una finestra.



ACQUA, LA CALMA IN MOVIMENTO

Più di ogni altro, l'acqua è l'elemento che **evoca tranquillità e connessione con l'ambiente naturale**. Se punti a un'atmosfera rilassante, potresti affidarti alle fontane da interno, naturalmente anche di piccole dimensioni, che con i loro giochi d'acqua producono suoni rasserenanti ed evocativi. Anche gli acquari creano movimento nell'ambiente e contribuiscono ad aumentare la sensazione di vitalità nello spazio abitativo. Mosaici nei toni del blu e dell'azzurro, come elementi decorativi, richiameranno anch'essi il tema del mare e dell'acqua.



MATERIALI NATURALI: UN SENSO DI AUTENTICITÀ

Integrare materiali organici e sostenibili negli interni contribuisce a creare un ambiente caldo e accogliente. Punta quindi sul **legno** per i pavimenti, i mobili o le travi a vista, ma non dimenticare **pietra e marmo**, perfetti per i dettagli architettonici o le superfici. Anche i tessuti rivestono grande importanza: **il lino, il cotone e la juta**, con texture e tonalità naturali, creano sempre un confortevole senso di autenticità.

UN'INTERAZIONE FLUIDA TRA INTERNO ED ESTERNO



Il paesaggio è come un
quadro vivo

Il design biofilico rappresenta un approccio innovativo che mira a ridurre al minimo le barriere tra gli spazi interni e l'ambiente naturale esterno. L'idea è quella di creare spazi che favoriscano un'interazione fluida con la natura, migliorando così il nostro benessere quotidiano. Immagina un balcone trasformato in un'oasi verde, concepito come un'estensione naturale del salotto, dove piante rigogliose e arredi confortevoli si fondono per offrire un rifugio di pace.

Oppure pensa a vetrate panoramiche che abbracciano la vista sul giardino o sul paesaggio circostante, portando la bellezza della natura direttamente dentro casa. Anche un patio o un giardino d'inverno possono diventare spazi preziosi per rilassarsi, leggere un libro o meditare, circondati dal verde. Ma perché il design biofilico sta diventando così popolare? Numerosi studi scientifici hanno dimostrato i suoi **incredibili benefici per la salute fisica e mentale**.

Entrare in contatto con elementi naturali, anche all'interno delle mura domestiche, aiuta a ridurre i livelli di stress, grazie al potere calmante della natura che abbassa il cortisolo, l'ormone dello stress. Non è solo una questione di relax: lavorare o studiare in spazi ispirati alla biofilia stimola la creatività, migliora la concentrazione e, in generale, aumenta la produttività. E poi c'è il vantaggio pratico delle piante, che non solo aggiungono bellezza, ma contribuiscono anche a purificare l'aria, filtrando gli agenti inquinanti comuni negli ambienti chiusi. Un altro aspetto cruciale del design biofilico è il suo impegno verso la sostenibilità. L'uso di materiali naturali, come il legno non trattato o la pietra, e di soluzioni eco-friendly non solo contribuisce a creare ambienti più accoglienti, ma riduce anche l'impatto ambientale, promuovendo uno stile di vita più consapevole.

Incorporare il design biofilico nella propria casa non richiede interventi complessi o costosi. Si può iniziare con semplici cambiamenti: aggiungere piante in punti strategici della casa, come il soggiorno o la camera da letto, è un ottimo primo passo. Anche sostituire materiali sintetici con opzioni più naturali, come tessuti in lino o tappeti in fibra di cocco, può fare una grande differenza. È importante poi sfruttare al massimo la luce naturale:

"NON È SOLO UNA TENDENZA, MA UN INVESTIMENTO NEL BENESSERE"

riorganizzare i mobili per favorire l'ingresso della luce o scegliere tende leggere e trasparenti aiuta a creare un'atmosfera più luminosa e accogliente. Infine, creare un angolo dedicato al

relax o alla meditazione, arricchito da elementi naturali come piante, pietre o fontane, può trasformare anche uno spazio modesto in un rifugio rigenerante.

Il design biofilico, quindi, non è solo una tendenza estetica, ma un vero e proprio investimento nel nostro benessere quotidiano, offrendoci la possibilità di riconnetterci con la natura, anche quando siamo a casa.

Tutto®

TRIPLA FUNZIONE INTEGRATA



PANNO



SPUGNA



CARTA

È il top di gamma tra i rotoli da cucina!

È Tutto Pannocarta, l'unico con tripla funzione integrata: panno, spugna, carta.

Ogni singolo strappo può essere lavato, strizzato e riusato numerose volte.

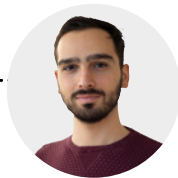
Il segreto di questo prodotto risiede nella **tecnologia Airlaid**, che consente di ottenere una carta dalla texture corposa e consistente, molto simile ad un tessuto, ma con le proprietà e la versatilità proprie della carta.

Tutto Pannocarta, i rotoli in carta tecnologica.

Tutto®



Scopri di più su
tuttoxtutto.it



Spuntini? Sì, ma salutari!

Ritrova la leggerezza con i nostri snack light, gustosi e nutrienti. Ti proponiamo tante idee perfette per spezzare la fame con gusto, mantenendo la tua dieta bilanciata

Dopo le abbuffate festive, scegli snack sani e nutrienti per rimetterti in forma con gusto! **I ceci pops**, croccanti e speziati, sono ricchi di proteine e fibre, ideali per spezzare la fame senza appesantire. **Lo tzatziki**, con yogurt magro e ce-

trioli, è fresco e leggero, perfetto per favorire la digestione e mantenere una dieta bilanciata. **L'hummus di edamame**, cremoso e proteico, offre un'alternativa sana e saziante per accompagnare verdure crude. **Le chips di cavolo nero**, cotte al forno con un filo d'olio, sono croc-

canti e ricche di antiossidanti. Infine, **il Cowboy Caviar**, un'insalata colorata di legumi, mais e avocado, è ricco di fibre, vitamine e grassi sani, perfetto per un pasto leggero. Questi cibi non solo aiutano a riequilibrare l'organismo, ma rendono gustoso il ritorno alla quotidianità.



Salsa Tzatziki

porzioni_4
difficoltà_BASSA
costo_BASSO
tempo_15 MIN.
+ frigo

INGREDIENTI

500 gr di yogurt greco,
50 ml di olio evo,
40 ml di aceto di vino bianco,
8 foglie di menta fresca,
2 cetrioli,
2 spicchi d'aglio,
sale e pepe q.b.,
aneto fresco q.b.

PROCEDIMENTO

- Trita finemente le foglie di menta e l'aglio.
- Spunta i cetrioli, laval, asciugali e grattugiali con una grattugia a fori larghi.
- Metti i cetrioli grattugiati con un po' di sale in un passino con sotto una ciotola e lascia scolare per 30 minuti, per eliminare i liquidi in eccesso.
- In una ciotola unisci lo yogurt greco, l'aglio tritato e la menta, amalgama bene.
- Aggiungi anche i cetrioli scolati, poi mescola con aceto, olio e pepe.
- Assaggia e regola di sale, se necessario.
- Fai riposare la salsa in frigo per almeno 2 ore.
- Versa la salsa in una ciotola, aggiungi un filo d'olio e l'aneto tritato.
- Gustala con del pane tostato.

IL CONSIGLIO DELLO CHEF

Lo tzatziki, salsa greca a base di yogurt, cetrioli, aglio e aneto, è ideale per una dieta leggera post-Natale. Ricco di proteine e povero di grassi, favorisce la digestione e apporta freschezza. Perfetto con verdure crude o come condimento per piatti light.





Ceci pops

porzioni_4
 difficoltà_BASSA
 costo_BASSO
 tempo_35 MIN.

INGREDIENTI

350 gr di ceci precotti,
 olio evo q.b.,
 sale fino q.b.,
 paprika in polvere q.b.,
 curry in polvere q.b.

PROCEDIMENTO

- Scola e sciacqua bene i ceci, asciugali tamponandoli con un canovaccio asciutto e pulito da cucina, poi metti i ceci asciutti su una teglia con carta forno e condisci con olio e sale.
- Mescola per distribuire uniformemente il condimento.
- Inforna in forno preriscaldato a 220°C per circa 20-30 minuti, mescola a metà cottura.
- Fai cuocere finché i ceci non saranno dorati e croccanti.
- Trascorso il tempo, se non sono abbastanza croccanti, prosegui la cottura finché non lo diventano.
- Sforna e condisci i ceci con la paprika e il curry, mescola bene.
- Servi i ceci caldi e croccanti.

SAZIETÀ SENZA SENSI DI COLPA

I ceci pops sono snack croccanti e sani, ideali per spuntini leggeri. Sono ricchi di proteine, fibre e poveri di grassi, offrono energia e sazietà senza sensi di colpa, sostituendo spezzafame meno salutari.

Hummus piccante di edamame

porzioni_4
 difficoltà_BASSA
 costo_BASSO
 tempo_30 MIN.

INGREDIENTI

600 gr di baccelli di edamame freschi,
 3 cucchiaini di tahina,
 2 peperoncini piccanti,
 1 limone,
 pane tostato q.b.,
 olio di sesamo q.b.,
 foglie di menta fresca q.b.,
 basilico fresco q.b.,
 sale q.b.



PROCEDIMENTO

- Porta a bollore in una pentola capiente abbondante acqua leggermente salata.
- Una volta a bollore, aggiungi l'edamame con il baccello.
- Quando riprende a bollire, cuoci per 5 minuti, fino all'intenerimento dei baccelli.
- Scola e sgrana i baccelli.
- Metti i fagioli ricavati in un mixer, (lascia da parte un po'

di fagioli interi), aggiungi la tahina, il succo di limone, i peperoncini secchi sbriciolati, un filo d'olio di sesamo e un pizzico di sale.

- Frulla tutto fino a ottenere una crema della consistenza desiderata.
- Assaggia e regola di sale se necessario.
- Versa l'hummus nei piattini, aggiungi qualche fogliolina di menta e basilico, mescola lievemente, aggiungi una fettina di limone e servi con del pane tostato.

Chips di cavolo nero

porzioni_4

difficoltà_BASSA

costo_BASSO

tempo_40 MIN.

INGREDIENTI

350 gr di foglie di cavolo nero riccio,
2 cucchiaini di salsa di soia,
2 cucchiaini di olio di cocco raffinato,
1 cucchiaino di miso giallo,
sale e pepe q.b.,
semi di sesamo q.b.



PROCEDIMENTO

- Stacca le foglie di cavolo nero dai gambi.
- Sciacqua sotto acqua corrente e asciuga bene con la centrifuga, poi tampona con carta assorbente da cucina.
- Il cavolo deve essere il più asciutto possibile per diventare croccante.
- Spezzetta le foglie in pezzi della dimensione di un boccone e distribuisci uniformemente su due teglie con carta forno.
- In una piccola ciotola, mescola il miso con la salsa di soia.
- Mescola e versa lentamente l'olio a filo; amalgama fino a

ottenere una miscela omogenea.

- Distribuisci la miscela in modo uniforme sul cavolo e, con le mani, massaggia le foglie assicurandoti che raggiunga ogni angolo.
- Stendi il cavolo in uno strato uniforme su ciascuna teglia.
- Inforna in forno caldo a 200°C per 7-8 minuti, mescola il cavolo e inverti le teglie a metà cottura.
- Una volta ben croccante, sforna, aggiungi una spolverata di semi di sesamo e servi.



PROCEDIMENTO

- Metti in una ciotola capiente i fagioli rossi e i fagioli cannellini scolati e sciacquati bene, il mais, i pomodorini tagliati a metà, il peperone pulito e tagliato a cubetti, la cipolla a cubetti, il coriandolo tritato e i jalapeños sempre a pezzettini, senza semi.
- In una ciotolina mescola l'olio, l'aceto o il succo di 3 lime, l'aglio schiacciato con uno schiaccia aglio o tagliato a pezzettini piccoli, il sale, lo sciroppo d'acero e il pepe nero.
- Sbatti con una forchetta fino a ottenere un'emulsione omogenea.
- Versa il condimento sull'insalata e mescola bene per amalgamare tutti gli ingredienti.
- Assaggia e regola di sale, pepe, aceto od olio, se necessario.
- Aggiungi l'avocado a cubetti e servi con qualche spicchio di lime e nachos.

Cowboy Caviar

porzioni_4

difficoltà_BASSA

costo_MEDIO

tempo_25 MIN.

INGREDIENTI

Per l'insalata:

250 gr di fagioli cannellini precotti,
250 gr di fagioli rossi precotti,
200 gr di mais dolce,
10 pomodorini,
1 peperone rosso dolce,
1/2 cipolla rossa,
1 mazzetto di coriandolo fresco,
2 jalapeños,
1 avocado.

Per il condimento:

4 lime,
2 spicchi d'aglio,
1 cucchiaino di sciroppo d'acero,
1 pizzico di peperoncino,
sale e pepe q.b.
olio evo q.b.
nachos q.b.

A TUTTO COLORE

È un'insalata fresca e colorata, perfetta come antipasto o contorno. Ricca di fibre, vitamine e grassi sani, è un'idea leggera e molto gustosa!



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



Da bambina a donna

L'arrivo del primo ciclo mestruale è un momento del tutto naturale che, se affrontato con semplicità e serenità, può consolidare il rapporto mamma-figlia

Hai presente quel momento in cui la tua bambina ti guarda con quegli occhioni curiosi e tu capisci che sta per fare una di quelle domande che segnano una tappa importante? Ecco, la prima mestruazione è uno di quei momenti che non dimenticherete mai, né tu né lei. È un passaggio tanto naturale quanto emozionante, un mix di gioia, nostalgia e, diciamo, un pizzico di ansia. Ma niente paura: con un po' di preparazione, qualche trucco pratico e tanto amore, sarete pronte ad affrontarlo al meglio. Questo evento significativo rappresenta **un'occasione unica per consolidare il legame madre-figlia**, oltre che per favorire la crescita individuale della bambina. Affrontarlo con consapevolezza, serenità e preparazione è fondamentale per renderlo meno spaventoso e il più normale possibile.

I SEGNALI DEL CORPO

Il menarca arriva in media tra i 10-12 e i 14 anni, ma la sua tempistica può variare in base a numerosi fattori come genetica, salute, alimentazione e persino l'ambiente in cui cresciamo. Non c'è una "età giusta", e questo è uno dei primi misteri di questo evento. Alcune ragazze possono sperimentarlo precocemente, altre più tardi rispetto alla media, ma di solito il suo arrivo non è del tutto improvviso. Il primo ciclo mestruale, infatti, **può essere preannunciato da una serie di segnali**, che il corpo invia per prepararci a questa nuova fase. Tra questi, ad esempio, una sensazione di tensione al seno, cefalea, un aumento temporaneo di peso, sbalzi d'umore e difficoltà di concentrazione. Si tratta di piccoli indizi con cui il corpo avverte che il momento sta per arrivare. Quando il corpo sarà pronto, sarà possibile notare delle piccole macchie rosate o

scure sulla biancheria intima, che sono il primo segno visibile dell'inizio delle mestruazioni.

GIOCA D'ANTICIPO

Attenzione, però: come ha suggerito la psicologa e psicoterapeuta Elisa Caponetti, «iniziare a parla-

re di mestruazioni e cambiamenti corporei prima dell'arrivo del menarca può aiutare a ridurre l'ansia». Questo significa **mettere da parte i tabù e avviare un dialogo sincero e semplice**, a misura di bambina. Spiegale, magari con l'aiuto di libri o fumetti, che le mestruazioni sono un segnale che il corpo sta crescendo e funziona come dovrebbe. «Un approccio diretto e rassicurante – ha continuato Caponetti – permette di rendere le mestruazioni meno spaventose e più naturali. Chiarisci i possibili segni premonitori, come piccoli dolori addominali o cambiamenti d'umore, rispondendo alle sue domande in maniera chiara e senza imbarazzo». Preparati in anticipo con assorbenti, tamponi e mutandine specifiche per offrire una sicurezza pratica. Mostrale l'uso dei diversi prodotti igienici e lascia che scelga quelli con cui si sente più a suo agio. «Trasforma un momento apparentemente "tecnico" in un'occasione di complicità e scoperta, sempre con il sorriso», ha suggerito l'esperta.

METTI DA PARTE
IMBARAZZI E TABÙ

CHIARISCI I SUOI DUBBI

Troppo spesso, le mestruazioni sono associate a imbarazzo o silenzio, ma devono essere affrontate come una parte naturale della vita. «Condividere le tue esperienze personali può rendere tutto più vicino e rassicurante. Le mestruazioni non sono qualcosa di cui vergognarsi, ma una parte naturale dell'esistenza di una donna», ha sottolineato Caponetti. Rassicura la tua bambina: **le mestruazioni non le impediranno di fare sport, partecipare a feste o andare in gita.**

Se dovesse provare dolori, esistono rimedi naturali o medicinali che possono aiutarla. E tu, mamma, preparati ad affrontare qualche domanda imbarazzante (sì, anche quella sui ragazzi e la fertilità). Come ha suggerito la psicologa, «essere sincere e usare un po' di umorismo può rendere tutto più leggero».



UN EVENTO VISSUTO DA DUE PROSPETTIVE

La prima mestruazione è un evento vissuto in modo diverso dalla madre e dalla figlia, ma entrambe condividono emozioni intense e spesso contrastanti. Non è, quindi, solo un momento di crescita per tua figlia, ma anche per te. «Essere presenti in questo momento delicato significa creare un legame ancora più forte. Ascoltala senza giudicarla e falle capire che potrà sempre contare su di te», ha suggerito Caponetti. Guidare tua figlia in questo nuovo capitolo richiede **una presenza attiva e un ascolto attento.** Se avverti che l'argomento è troppo carico di emozioni, considera il supporto di uno specialista, come un ginecologo o uno psicologo. «Programmare una visita ginecologica per tua figlia può essere utile per rispondere a tutte le sue domande e rassicurarla», ha aggiunto.

E PER LEI, COSA CAMBIA?

Quando arriva il momento, le reazioni possono essere le più svariate. Alcune ragazze si sentono spaventate, temendo di non essere pronte, mentre altre accolgono il cambiamento con entusiasmo, vedendolo come un passo verso l'età adulta. All'inizio, inoltre, la tua bambina potrebbe sentirsi curiosa, ma anche un po' ansiosa. È tutto normale! Potrebbe essere imbarazzata o fare domande in modo indiretto, ma una volta rotto il ghiaccio, troverà conforto sapendo che è tutto sotto controllo. «Le mestruazioni sono un'esperienza unica per ogni ragazza, ma il dialogo aperto e sincero è la chiave per superare le difficoltà iniziali», ha ribadito Caponetti. **Creare uno spazio sicuro di ascolto reciproco** è fondamentale per affrontare tutto con serenità. Ma cosa fare per prepararla a gestire concretamente la cosa quando arriva la prima mestruazione? Del resto, potrebbe accadere in qualunque momento, mentre è in classe, in piscina o al parco! Anche in questo caso, la chiave sta nell'essere preparate. Predisporre il kit di emergenza che include un assorbente, un paio di mutande di ricambio e magari delle salviette igieniche, può fare davvero la differenza.

VERO O FALSO?

Il menarca segna sempre l'inizio di un ciclo mestruale regolare.

Falso! Dopo la prima mestruazione, non tutte le ragazze hanno cicli regolari. Il corpo impiega tempo per stabilizzare il ciclo ormonale e può esserci un periodo di irregolarità che può durare anche un paio di anni.

La prima mestruazione è sempre accompagnata da crampi dolorosi.

Falso! Sebbene molte ragazze avvertano crampi, non è una regola. Alcune non hanno mai dolori mestruali, mentre altre li sperimentano con maggiore intensità.

Le mestruazioni hanno sempre un flusso abbondante.

Falso! La prima mestruazione è spesso caratterizzata da un flusso leggero, che può sembrare più come delle macchie rosate o scure. Il flusso può aumentare nei cicli successivi.

Si può rimanere incinta subito dopo la prima mestruazione.

Vero! Anche se il ciclo non è regolare all'inizio, è possibile ovulare e rimanere incinta subito dopo il menarca, quindi è importante iniziare a parlare di contraccezione.

Non puoi fare sport.

Falso! Le mestruazioni non devono limitare l'attività fisica. Anzi, fare esercizio può alleviare i crampi.



Cibo e riparo: gli uccellini ringraziano



Il freddo pungente dell'inverno mette a dura prova la sopravvivenza dei pennuti selvatici. Ma ognuno di noi può aiutarli

Che meraviglia, l'inverno: è la stagione delle cioccolate calde e delle coperte morbide... Ma non per tutti il freddo è così... confortevole. Per gli uccelli selvatici, questo periodo può essere molto duro: è una sfida quotidiana per la sopravvivenza. Temperature rigide, giornate più corte e cibo scarso li mettono alla prova, ma **con qualche accortezza tu puoi fare la differenza** trasformando il tuo spazio outdoor in un rifugio accogliente e sicuro per i nostri amici con le piume.



La cosa importante è assicurarsi che gli uccelli possano individuarla facilmente e raggiungerla senza difficoltà. Ora che la mangiatoia è pronta, non resta che riempirla. Già, ma di cosa? Dimentica il pane! Non solo è poco nutriente, ma può gonfiarsi nello stomaco degli uccelli e creare problemi. **Meglio optare per alimenti specifici**, come i semi di girasole (una vera delizia energetica!), granaglie, miglio, lino, avena e canapa. Sì anche alla frutta: va bene quella fresca di stagione, come mele e pere tagliate a pezzi, ma anche quella secca non salata, come arachidi e fichi. Puoi offrire loro anche le bacche e le palline di grasso, facilmente reperibili nei negozi o preparabili in casa con grasso animale e semi. Cambia il cibo ogni 3-4 giorni e pulisci regolarmente per eliminare resti di semi ammuffiti o sporczia. Questo semplice gesto aiuta a prevenire malattie tra i volatili.

IL BUFFET PERFETTO PER IL TUO GIARDINO

Immagina di essere un passerotto in freddolito: cosa sogni? Cibo! Gli uccelli hanno bisogno di energia per mantenere il calore corporeo e la loro dieta in inverno cambia rispetto alle stagioni più calde. La prima cosa da fare, quindi, è **preparare una mangiatoia**. Non

solo dev'essere piena di leccornie, ma va anche collocata nel posto giusto. Scegli un luogo protetto, al riparo dal vento e lontano da potenziali predatori come cani e gatti. Gli alberi e i cespugli sono perfetti: offrono protezione naturale dagli agguati e dalle intemperie. Se il tuo spazio è limitato, come un balcone, puoi fissare la mangiatoia al muro, tenendola lontana dalla pioggia.

OFFRI LORO GRANAGLIE, MIGLIO E AVENA



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

UNA CASSETTA CALDA E ACCOGLIENTE

Hai presente il tuo binomio perfetto, pile più divano? Ebbene, anche gli uccelli amano un buon riparo quando fuori fa freddo. Considera, quindi, l'ipotesi di installare delle cassette-nido. Sono ideali per proteggersi dal vento gelido e **possono essere occupate da diverse specie**. Se hai già adocchiato la tipologia di uccelli che vola nel tuo cielo, scegli modelli con un foro d'ingresso adatto alla specie che vuoi ospitare. Ricorda: più il foro è piccolo, più attiri piccoli passeriformi come cince o pettirossi. Posiziona la casetta in alto, inclinata leggermente per evitare che l'acqua piovana entri, e orientata verso Sud o Sud-Est per massimizzare la protezione dai venti freddi. Con il tempo, l'odore "nuovo" della casetta svanirà e gli uccelli inizieranno a frequentarla senza timori. Se non hai un giardino, nessun problema: anche siepi e cespugli fitti offrono rifugi naturali perfetti. Per un tocco in più, lascia in giro qualche rametto o mucchio di foglie: piccoli dettagli che possono diventare rifugi preziosi. E non dimenticare... il bagno! Sì, anche d'inverno **gli uccelli hanno bisogno di fare il bagno**. L'acqua, infatti, non serve solo per bere, ma anche per mantenere le piume in ordine, un fattore indispensabile per isolarsi dal freddo. Mettigliene a disposizione una ciotola poco profonda e controlla che non geli: basta cambiarla regolarmente o usare un contenitore con un piccolo galleggiante che ritardi il congelamento.



AMICI, SÌ, MA A DISTANZA!

Aiutare gli uccelli in inverno non è solo un gesto gentile: è un modo per mantenere l'equilibrio del nostro ecosistema. Molti di loro, infatti, si nutrono di insetti dannosi o contribuiscono alla dispersione dei semi, favorendo la crescita di nuove piante. Insomma, quello che fai per loro oggi tornerà utile anche a te (e al pianeta!) domani. Osservarli mentre visitano il tuo giardino, inoltre, è uno spettacolo incantevole. **Ma ricordati di rispettare il loro spazio**. Evita movimenti bruschi e non avvicinarti: i volatili devono sentirsi al sicuro. Puoi, però, coinvolgere i tuoi bambini: tenete un diario delle specie che avvistate o scattate foto per ricordare i momenti più belli. Puoi anche trasformare l'esperienza in un'avventura educativa costruendo insieme a loro la mangiatoia o la casetta-nido.

PRONTO SOCCORSO A PROVA DI PIUME

Se trovi un uccello ferito o in difficoltà, è importante agire con calma. Prima di tutto, verifica se l'uccello è effettivamente in pericolo. Se non è gravemente ferito, puoi provare a metterlo in un luogo sicuro, lontano da predatori e distrazioni. Se l'uccello è visibilmente ferito o incapace di volare, evita di toccarlo troppo. Contatta un centro di recupero fauna selvatica o un veterinario specializzato che possa prendersene cura. Ricorda che il benessere dell'animale dipende da un intervento tempestivo e appropriato.

MANGIATOIA FAI DA TE

Occorrente:

- Una bottiglia di plastica (500 ml o 1 litro).
- Forbici o taglierino.
- Cucchiaini di legno o bastoncini.
- Spago.

Procedimento:

- Lava e asciuga la bottiglia.
- Pratica due fori opposti verso il fondo della bottiglia e inserisci un cucchiaino di legno attraverso di essi. Diventerà una "panchina" per gli uccellini.
- Taglia un piccolo foro sopra ogni cucchiaino, così i semi cadranno lentamente sul cucchiaino e gli uccelli potranno accedervi facilmente.
- Fai un foro sul tappo o vicino alla parte superiore e passa uno spago per appendere la bottiglia.
- Riempi la bottiglia con semi e appendila a un ramo o al balcone.



Speedy care

SALVIETTINE CREMA LATTE

per le pelli più sensibili

- Con acque attive di frutta aiutano a lenire il rossore
- 98,9% ingredienti di origine naturale
- elevata tollerabilità cutanea



FORMATO POCKET

PACCO SCORTA

SpeedyCare® È UN MARCHIO DI **OPAC**
CREATE TO INNOVATE

www.speedycare.it | brand@opac.it

Un tocco di verde, dentro la tua casa, non può mai mancare!

Le piante da appartamento arredano, decorano, purificano l'aria... e danno anche tantissima soddisfazione. Non sai quale scegliere tra le tante? Ti aiutiamo noi

Hai voglia di portare un po' di natura tra le mura domestiche? Le piante da appartamento sono un must per dare vita e stile alla tua casa, migliorando l'aria che respiri

e rendendo ogni ambiente più accogliente. Non importa quale scegli, ogni pianta ha il potere di **trasformare la tua dimora e migliorare il tuo umore**. E se temi di non riuscire a gestirle, stai serena: il pol-

lice verde si coltiva con pazienza e un pizzico di amore! Allora, se non sai da dove iniziare, ecco una guida per trovare quelle che fanno per te e i consigli su come curarle e, soprattutto, dove posizionarle.



MONSTERA DELICIOSA

È la regina del design d'interni! Le sue foglie grandi e traforate sono un'opera d'arte. È una pianta tropicale che fa subito "effetto wow".

Cura e manutenzione: ama l'umidità; quindi, ricordati di spruzzare acqua sulle foglie e annaffiarla regolarmente (ma senza farla annegare).

Esposizione: necessita di luce indiretta brillante. Troppa luce diretta può bruciare le foglie, mentre troppa ombra le renderà tristi e cadenti.

Stanza ideale: è perfetta per il soggiorno, magari accanto al divano, per creare un angolo relax dal mood jungle-chic.

Perché ci piace: è scenografica e cresce in fretta; quindi, ti dà la soddisfazione di vederla trasformare il tuo spazio.



SANSEVIERIA (LINGUA DI SUOCERA)

Alta, slanciata e resistente, è una pianta quasi indistruttibile. E poi assorbe le tossine dell'aria! Cosa chiedere di più?

Cura e manutenzione: bisogna annaffiarla pochissimo (una volta ogni due settimane in inverno) ed è immune ai tuoi momenti di "me ne sono dimenticata".

Esposizione: si adatta a tutto, dal pieno sole all'ombra. Più versatile di così!

Stanza ideale: puoi metterla in camera da letto. È, infatti, una delle poche piante che purifica l'aria anche di notte, migliorando il tuo sonno.

Perché ci piace: è minimal ed elegante, con un fascino intramontabile.

Un sacco
di soluzioni
nel rispetto
della natura.



SACME

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

www.sacme.it

Conserva

Trasporta

Conviene

Ricicla

Protegge

my
Gelo

Congela



POTHOS

Scommetti che diventerà il tuo nuovo migliore amico verde? Ha foglie a cuore e cresce come una cascata, perfetto per decorare le mensole.

Cura e manutenzione: è resistente e facile da curare: basta un po' d'acqua quando il terreno è secco. Non è schizzinoso nemmeno con la luce, quindi vai tranquilla!

Esposizione: predilige la luce indiretta, ma sopravvive anche in stanze meno luminose.

Stanza ideale: tienilo in cucina o in bagno, dove può arrampicarsi o scendere da una mensola per dare all'ambiente un tocco di freschezza.

Perché ci piace: è molto versatile e richiede poca manutenzione. Anche se hai il pollice nero, con il Pothos vai sul sicuro.



SPATHIPHYLLUM (GIGLIO DELLA PACE)

Raffinato ed elegante, ha bellissime foglie verde acceso e fiori bianchi che sembrano sculture.

Cura e manutenzione: va annaffiato regolarmente, mantenendo il terreno umido, ma non fradicio altrimenti rischi il marciume radicale che può essere letale per la pianta.

Esposizione: ha bisogno di luce indiretta. Se i suoi fiori scompaiono, probabilmente ha bisogno di più luce.

Stanza ideale: ama un po' di umidità, quindi il bagno è il suo paradiso. Puoi metterlo anche in camera da letto, per un tocco zen e rilassante.

Perché ci piace: purifica l'aria ed è chic senza essere troppo esigente.



FICUS LYRATA

Con foglie grandi e lucide, il Ficus Lyrata è una pianta di carattere, capace di trasformare l'angolo più anonimo della casa.

Cura e manutenzione: richiede annaffiature regolari, ma solo quando il terreno è asciutto. Ama essere coccolato: pulisci le sue foglie per mantenerle lucide e sane.

Esposizione: ha bisogno di tanta luce, ma filtrata.

Stanza ideale: è ideale per il tuo studio o per l'angolo che dedichi allo smart-working, perché aggiunge eleganza all'ambiente e ti aiuta a concentrarti.

Perché ci piace: è sofisticato e dona un tocco di classe senza troppi sforzi.



CALATHEA

Con le sue foglie verdi e lunghe decorate da disegni quasi ipnotici, la Calathea è come un'opera d'arte vivente.

Cura e manutenzione: ama l'umidità, quindi spruzzala spesso. È un po' delicata, ma se la tratti bene, ti ricompensa con una bellezza unica.

Esposizione: vuole solo luce indiretta. Posizionarla vicino a una finestra? Un grande no!

Stanza ideale: puoi metterla in bagno o soggiorno. In bagno apprezza l'umidità, in soggiorno è una decorazione naturale.

Perché ci piace: è un capolavoro della natura che attira l'attenzione ovunque la metti.

NOVITÀ



PIÙ PROTEZIONE INTORNO A TE



SUPERFICI SPRAY DISINFETTANTE

DISINFETTANTE E SGRASSATORE IN UN UNICO PRODOTTO

- Elimina anche lo sporco e il grasso più resistente.



AREE D'AZIONE

- Per tutta la cucina.
- Per tutte le superfici o oggetti particolarmente unti.



ANTICALCARE IGIENIZZANTE BAGNO

IGIENIZZANTE E ANTICALCARE IN UN UNICO PRODOTTO

- Rimuove germi e batteri.
- Non lascia aloni, né residui chimici aggressivi.



AREE D'AZIONE

- Per tutto il bagno.
- Adatto al box doccia.



SENZA RISCIAQUO IGIENIZZANTE

FORMULA PER TUTTA LA FAMIGLIA

- Alleate ideale per l'igiene e la pulizia.
- Senza bisogno di risciacquo.



AREE D'AZIONE

- Per tutta la casa.
- Per superfici a contatto con alimenti.
- Per superfici e oggetti di neonati e bambini.



HOME&PETS IGIENIZZANTE

IGIENIZZANTE SUPERFICI PER ANIMALI DOMESTICI

- Rimuove germi e batteri.
- Formula priva di residui chimici aggressivi.
- Con ingredienti di origine naturale.
- Profumazione delicata, neutralizza i cattivi odori.
- Non necessita di risciacquo.



AREE D'AZIONE

- Per tutta la casa con animali domestici.
- Per tutti gli oggetti del Pet.

È un Presidio Medico Chirurgico Reg. n° 19194. Ripetere l'applicazione quando serve. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 04/11/2024.

Igienizzanti. Agiscono in modo meccanico con l'asportazione dello sporco. Materiale promozionale non soggetto ad autorizzazione ai sensi della vigente normativa in materia di pubblicità sanitaria.

Preparati a risplendere dopo le Feste con le maschere viso

Bastano 15 minuti per regalare alla tua pelle un vero boost di bellezza!

Le Feste sono finite! Finite le cene dovute con gli amici, gli aperitivi e le riunioni familiari; e aver fatto tardi tutte le sere non è proprio il massimo per la pelle del viso ma, come sempre, a tutto c'è rimedio. Il segreto? Le **Maschere Viso in tessuto** imbevute con un intero flacone di siero. Ce ne sono tantissime, per tutte le tipologie di pelle e per tutte le esigenze: dalle illuminanti per pelli spente, a quelle riparatrici per pelli molto secche, fino ad arrivare a quelle opacizzanti per pelli miste o grasse. Ma andiamo con ordine.

Quando la pelle "tira" e appare stanca, una **Maschera in Tessuto con Aloe Vera** super idratante e rivitalizzante è sicuramente una soluzione efficace. L'aloe è adatta a ogni tipo di pelle, anche quelle più sensibili e la sua formula super idratante dona all'epidermide tutta l'elasticità di cui ha bisogno. Se volete fare il pieno di idratazione, invece, scegliete una **Maschera in tessuto** imbevuto di un trattamento arricchito con **estratto di melograno, acido ialuronico e siero idratante**, vi garantisco che è una vera bomba.

Quando si fanno le ore piccole è facile ritrovarsi con due borse - che dico borse, borsoni - sotto gli occhi, il mattino dopo. Niente panico, in questo caso una **Maschera viso rinfrescante e defaticante** attenuerà ogni imperfezione grazie al potere della Cryo jelly che abbassa la temperatura della pelle fino a -7 gradi. Sceglietela a base di glicerina, mentolo, per un effetto rinfrescante e acido ialuronico, che rafforza la barriera cutanea e trattiene l'idratazione nella pelle.

A ognuna la sua

Di maschere per il viso ce ne sono davvero tante, ognuna pensata per una specifica esigenza.



Siccome in questo periodo la parola chiave è "glow", dovete assolutamente provare la **Maschera in tessuto con vitamina C e acido ialuronico** che contrasta la pelle spenta e i segni della stanchezza. L'effetto splendore è assicurato.

Infine, per un trattamento detox purificante e idratante, non c'è niente di meglio che la fantastica **Maschera in tessuto a base di carbone** e arricchita con tè nero, LHA e acido ialuronico. È perfetta per opacizzare e riequilibrare la pelle.

Lo so che state pensando: "Eh ma io non ho tempo per fare una maschera". Be', vi sbagliate di grosso perché fare una Maschera Viso è semplicissimo: basta applicare la parte intrisa di siero sul viso ben pulito e lasciarla in posa 15 minuti. Una volta tolta, massaggiare il prodotto in eccesso su viso e collo et voilà: siete pronte e bellissime.

PRODOTTI CONSIGLIATI

GARNIER



Maschere Viso Garnier

NOVITÀ

Regina Asciugamani, igiene a portata di mano



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

Regina

Paper for people

Il cotone è il segreto per un benessere naturale

Biologico, ipoallergenico, è perfetto per preservare le zone più delicate del nostro corpo. Freschezza, delicatezza e protezione... sempre a portata di mano



Se con gli abiti possiamo fare scelte più consapevoli, con gli assorbenti sembra sempre di dover scendere a compromessi. E invece no. La soluzione esiste, e si chiama **cotone biologico**.

Da quando ho provato gli **assorbenti e i proteggislip in cotone** ho finalmente capito che cosa significa sentirsi davvero a proprio agio. La differenza sta proprio nel **cotone naturale al 100%** coltivato senza pesticidi o fertilizzanti chimici. Il cotone biologico è **ipoallergenico**, perfetto per chi ha una pelle sensibile come la mia, e cerca un contatto delicato.

Gli assorbenti e proteggislip in cotone rispettano il **pH naturale** e offrono una protezione adatta a ogni esigenza. Io, ad esempio, non posso più farne a meno perché mi fanno sentire ogni giorno fresca e protetta.

Da un po' di tempo a questa parte, mi sembra che la maggior parte delle mie amiche non faccia altro che lamentarsi di **fastidi intimi**. Anche a me capita di provare **prurito, secchezza e irritazione**, soprattutto durante il ciclo. Da un lato, è confortante sapere di non essere sola, ma la domanda che mi ronza in testa è: **perché questi problemi sono così frequenti?** È colpa del nostro corpo che sembra diventare sempre più sensibile o delle abitudini sbagliate che, senza accorgercene, adottiamo? Forse entrambe le cose, ma c'è una cosa che spesso trascuriamo: i materiali che entrano in contatto con la nostra pelle. E per le zone intime, delicate per natura, questo aspetto diventa fondamentale.

“NON È SOLO UNA SOLUZIONE, MA UNA COCCOLA QUOTIDIANA”

A volte basta davvero poco per prendersi cura di sé. Per me, **il cotone biologico** non è solo una soluzione, è diventata una coccola quotidiana. Che sollievo sapere che possiamo contare su prodotti davvero sicuri, come le fibre naturali. Freschezza, delicatezza e protezione, sempre a portata di mano, anche in quei giorni particolari. E ora non vedo l'ora di condividere questo segreto con tutte le mie amiche!

PRODOTTI CONSIGLIATI



Proteggislip e Assorbenti Laurella Biocotton®

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

sunsilk

NUOVO

Crea il tuo Stile



RICCI DA SOGNO



LISCIO PERFETTO



ONDE MERAVIGLIOSE

CLEAR™ MEN PER IL MIGLIORE IN CAMPO



ACQUISTA CLEAR E VINCI DAZN IN PALIO OGNI GIORNO TRE MESI DI SPORT DAZN E PER L'ESTRAZIONE FINALE: DUE BIGLIETTI DELLA TUA SQUADRA DEL CUORE E UN'ESPERIENZA SPECIALE ALLO STADIO CON DAZN



INVIAM UN MESSAGGIO SU WHATSAPP AL NUMERO 320 204 1915



ACQUISTA 2 PRODOTTI CLEAR



SCOPRI SUBITO SE HAI VINTO 3 MESI DI SPORT CON DAZN



PARTECIPA ALL'ESTRAZIONE FINALE PER LA PARTITA DELLA TUA SQUADRA DEL CUORE E UN'ESPERIENZA SPECIALE ALLO STADIO CON DAZN

Concorso a premi valido dal 01/10/2024 al 29/03/2025. Estrazione finale entro il 30/04/2025. Per maggiori informazioni consultare il regolamento sul sito <https://www.dettofranoi.it/> oppure chiamando il numero verde 800.800.121. Montepremi complessivo € 21.144,00 iva esclusa. In palio: 180 codici che garantiscono 3 mesi di DAZN Standard del valore di 100,80€ cad e un'esperienza speciale allo stadio con DAZN del valore di 3.000€. Condizioni di utilizzo e di attivazione consultabili sul regolamento.



LE MIGLIORI MASCHERE VISO PER UNA PELLE AL TOP

Freddo, vento e sbalzi di temperatura mettono a dura prova gli equilibri della pelle, soprattutto quella più sensibile e reattiva. Prendersi cura del viso in questo periodo dell'anno è fondamentale per evitare secchezza, rossori e danni che a lungo andare risultano difficili da riparare. La soluzione sempre a portata di mano ce la dà **Garnier** con le sue **Maschere Viso** ideali per ogni esigenza e che, in pochi gesti, raggiungono gli strati più profondi e riparano su più livelli migliorando il tono e l'elasticità della pelle.

Ecco una breve guida su quale scegliere per completare la skincare invernale:

Maschera in tessuto con Aloe Vera, un vero must have da avere a disposizione tutto l'anno e per ogni tipologia di pelle. La sua formula super idratante rafforza la barriera cutanea trattando l'idratazione naturale.

Maschera in tessuto con estratto di Melograno e Acido ialuronico, con la sua azione antiossidante e anti-età, questo mix di ingredienti migliorano e attenuano i segni del tempo.

Maschera viso rinfrescante e defaticante, ideale nei periodi stressanti per ridurre gonfiori e rafforzare la barriera cutanea con una sensazione di freschezza grazie alla sua formulazione in gel.

Maschera in tessuto con Vitamina C e Acido ialuronico, per un effetto glow, luminoso e riposato questa combinazione sarà l'arma perfetta per migliorare la grana della pelle.

Maschera in tessuto a base di Carbone, ideale per contrastare le impurità senza perdere la corretta idratazione. Perfetta per opacizzare e allo stesso tempo riequilibrare.

Combina e mixa le maschere per combattere i danni del freddo e assicurarti un concentrato di idratazione ogni volta che la tua pelle ne ha bisogno.

COLORE DELL'ANNO: MOCHA MOUSSE

Ogni anno Pantone svela un colore simbolo che viene poi utilizzato in tantissimi ambiti, dalla moda all'arredamento passando per il beauty e gli accessori di tutti i giorni.

Quest'anno è ufficialmente il momento del marrone chiaro, che ricorda il cacao, il caffè e la morbidezza della nocciola, ovvero il **Mocha Mousse**.

Un colore sofisticato, raffinato che si accosta perfettamente sia ai colori tenui che a quelli brillanti, con un **effetto elegante e mai sopra le righe**. Versatile nel beauty, in particolare sui capelli, può essere un ottimo sostituto dei colori troppo saturi come il nero, ma anche quelli troppo chiari come il biondo miele. La nuova tonalità sta bene praticamente a tutte le carnagioni perché è avvolgente e prende ispirazione dalla natura, trasmettendo una sensazione di calma e armonia a chiunque la indossi.

Per iniziare a sperimentare con questa tonalità si può rinnovare la palette del make-up, aggiungendo matite, rossetti e ombretti dalle tonalità latte macchiato, prendendo ispirazione dalle combo labbra degli anni '90 dove il marrone era un **colore iconico** in tutte le sue sfumature.

Non ultima la manucure che con queste tonalità classiche diventa molto **chic ed elegante**, rendendo la mano sempre impeccabile e luminosa. Ma se credi che questa tonalità non sia adatta al tuo stile, prova a mixare questa nuance con quelle più vivaci come l'azzurro, il rosa o il giallo.

L'effetto sarà super e mai banale in tutte le stagioni, quindi via libera al divertimento!



TEXTURE LEGGERE

che migliorano la pelle in profondità



SOFISTICATO E CHIC

crea nuovi mix di colore



PILLOLE

A CURA DI



ACQUA & SAPONE È MIGLIOR INSEGNA 2025: UN PREMIO ALLA QUALITÀ, ALLA FIDUCIA E ALL'INNOVAZIONE

Siamo entusiasti di condividere con voi una notizia straordinaria: Acqua & Sapone è stata premiata come **Miglior Insegna 2025 nel settore Drugstore!** Questo riconoscimento, assegnato da **Largo Consumo**, è la conferma di quanto impegno mettiamo ogni giorno per offrirvi qualità, affidabilità e innovazione.

Ma più di ogni altra cosa, questo premio è un **ringraziamento sincero a tutti voi**: ogni volta che ci scegliete, ci date fiducia e ci ispirate a fare sempre meglio. Senza il vostro supporto e i vostri suggerimenti, questo traguardo non sarebbe stato possibile. Grazie di cuore per averci accompagnato in questo percorso.

Che cosa rende questo riconoscimento così speciale? Il fatto che **nasce direttamente dalle vostre opinioni**. Nell'indagine condotta da **Ipsos per Largo Consumo**, i clienti hanno valutato le insegne su esperienze reali d'acquisto, senza candidature o influenze esterne. È un'indagine unica, tra le più grandi nel panorama del retail italiano: oltre 7.500 interviste e decine di migliaia di valutazioni sui fattori che contano davvero, come qualità dei prodotti, rapporto qualità-prezzo ed esperienza d'acquisto a 360 gradi.

In un settore così dinamico e competitivo, essere scelti come Miglior Insegna nel settore Drugstore è un segnale forte ed assume un valore speciale. Significa che l'attenzione riservata ai dettagli, il servizio sempre attento e l'assortimento studiato con cura sono stati riconosciuti e apprezzati. Durante la cerimonia di premiazione a Milano, Acqua & Sapone è stata celebrata come esempio virtuoso, dimostrando che **innovazione e sostenibilità** possono andare a braccetto con convenienza e semplicità.

Questo successo, però, non sarebbe stato possibile senza il cuore e la passione di chi lavora con noi ogni giorno. E naturalmente, non sarebbe stato possibile senza voi clienti che ci accompagnate quotidianamente in questo percorso. Per tutto questo, vogliamo dirvi un semplice ma sincero "Grazie!". Grazie per averci permesso di crescere insieme a voi.

Ora guardiamo avanti, pronti ad intraprendere nuove sfide per **offrirvi sempre un'esperienza all'altezza delle vostre aspettative**. Il settore del retail evolve rapidamente e noi siamo determinati a continuare ad innovare e a migliorare, con lo stesso entusiasmo e la stessa attenzione che ci hanno condotto fin qui. Questo premio è un traguardo importante, ma soprattutto uno stimolo a fare sempre meglio.

*Grazie per essere il cuore pulsante della nostra storia.
La vostra fiducia è il nostro successo più grande:
ieri, oggi e domani.*



#BEACQUA&SAPONE



Nelle sale a *gennaio*

LA REDAZIONE CONSIGLIA



Basato sulla biografia "Dylan Goes Electric!" di Elijah Wald, il lungometraggio ripercorre la svolta elettrica nella carriera di Bob Dylan. "Il film racconta un momento straordinario della cultura americana e della vita di Bob", ha spiegato il regista, James Mangold.

New York, primi anni '60. Sullo sfondo di una vibrante scena musicale e di tumultuosi sconvolgimenti culturali, un enigmatico diciannovenne del Minnesota arriva nel West Village con la sua chitarra e un talento rivoluzionario, destinato a cambiare il corso della musica americana. Mentre stringe i

A COMPLETE UNKNOWN

Regia: James Mangold

Con: Timothée Chalamet, Edward Norton, Elle Fanning, Monica Barbaro, Boyd Holbrook, Scoot McNairy, Dan Fogler, Will Harrison, P.J. Byrne, Eli Brown, Nick Pupo, Big Bill Morganfield, Laura Kariuki

Genere: Biografico, Drammatico, Musicale | USA

suoi legami più profondi durante l'ascesa verso la fama, cresce la sua irrequietezza nei confronti del movimento folk e, rifiutando di essere etichettato, compie una scelta controversa che risuona culturalmente in tutto il mondo. Timothée Chalamet interpreta e dà voce a Bob Dylan in *A Complete Unknown* di James Mangold, l'elettrizzante storia vera dietro l'ascesa di uno dei cantautori più iconici della storia.



PINO DANIELE - NERO A METÀ

Documentario, Biografico | Italia

Il documentario ripercorre, a dieci anni dalla scomparsa, le tappe fondamentali della vita e della carriera di Pino Daniele. Scritto insieme a Stefano Senardi, amico e produttore storico del cantautore napoletano, ci offre un ritratto intimo e inedito. Una testimonianza diretta ma anche una ricerca approfondita di materiali di repertorio hanno reso possibile un racconto che diventa la celebrazione di un artista considerato parte fondamentale della cultura partenopea. Intervengono nomi iconici del panorama musicale napoletano come Tullio De Piscopo, Tony Esposito, Enzo Avitabile e Teresa De Sio. Interviste a persone che hanno vissuto con Pino Daniele ci regalano aneddoti straordinari.



HERE

Drammatico | USA

Il film, diretto da Robert Zemeckis, è ambientato per tutta la durata della storia in un'unica stanza e racconta la vita delle persone e delle famiglie che la abitano nell'arco di 100 anni. Una storia viaggia attraverso le generazioni, catturando l'esperienza umana nella sua forma più pura. Tom Hanks e Robin Wright (che attraversano diverse fasce di età nel film, grazie al trucco di scena) sono i protagonisti principali di un racconto d'amore, di perdita, di risate e di vita, e tutto accade proprio qui.



MARIA

Biografico, Drammatico | Germania, USA, Italia

Il film diretto da Pablo Larraín, racconta la vita di una delle più grandi cantanti liriche al mondo, Maria Callas, soffermandosi sui suoi ultimi giorni nella Parigi degli anni '70. A interpretare la divina Callas è Angelina Jolie, che per prepararsi al film ha studiato canto per sette mesi; i costumi da lei indossati sulla scena sono gli abiti originali indossati da Maria Callas e provengono dall'archivio storico del costumista Massimo Cantini Parrini. Ad affiancare Angelina Jolie sul set ci sono diversi attori italiani, tra cui Pierfrancesco Favino, Alba Rohrwacher e Valeria Golino, rispettivamente l'autista, la cameriera e la sorella della Callas.



L'ABBAGLIO

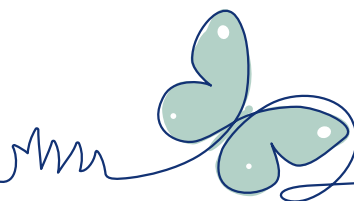
Storico, Commedia | Italia

Siamo nel 1860, quando Giuseppe Garibaldi dà inizio insieme ai Mille all'avventura che unificerà l'Italia, partendo da Quarto. Insieme a lui vi sono giovani idealisti entusiasti, provenienti da ogni parte della Penisola, e i suoi fedelissimi ufficiali, tra cui spicca un volto nuovo: il colonnello palermitano Vincenzo Giordano Orsini. Inoltre, tra i militi reclutati troviamo altri due siciliani, il contadino migrato nel Nord, Domenico Tricò e l'illusionista Rosario Spitale. Una volta giunti a Marsala, i Mille si scontrano con l'esercito borbonico, che li supera di molto in numero di uomini, motivo per cui non riescono a irrompere a Palermo. Garibaldi, però, non è intenzionato né ad arrendersi né a cedere di un passo...



Smart Paper

NUOVO LOOK
STESSA QUALITÀ



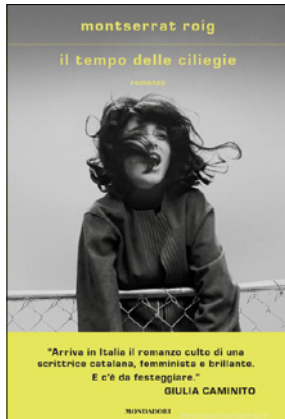
Nicky mantiene la qualità di sempre ma si veste di nuovo con uno stile grafico fresco e leggero per guidarti in una scelta più facile, immediata e consapevole.

www.nicky.eu



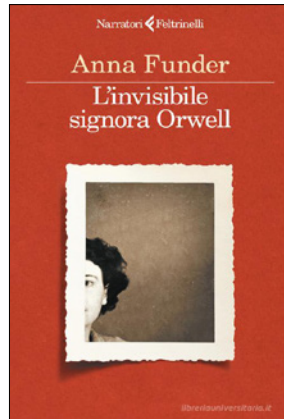


Letture per *gennaio*



IL TEMPO DELLE CILIEGIE
di Montserrat Roig
| Ed. Mondadori

Primavera 1974: Natalia Miralpeix fa ritorno a Barcellona dopo dodici anni vissuti all'estero. La Spagna è sospesa in un momento di profondo cambiamento: il regime di Franco è agli sgoccioli, mentre la rivoluzione culturale, sessuale e politica inizia a farsi sentire con forza. Le nuove generazioni si abbandonano alle note di Jimi Hendrix e Janis Joplin, sognando un futuro di libertà, mentre chi appartiene al passato porta ancora con sé il peso della Guerra Civile, con cicatrici invisibili e desideri rimasti irrealizzati. In questo clima di contrasto, Barcellona diventa il palcoscenico delle vicende personali di Natalia, dove tenta di ricostruirsi una vita e di liberarsi dei fantasmi che ancora la perseguono.



L'INVISIBILE SIGNORA ORWELL
di Anna Funder | Ed. Feltrinelli

In cerca di una tregua dagli impegni famigliari, Anna Funder si rifugia nelle pagine del suo scrittore prediletto, George Orwell. E scopre tra quelle righe una donna che era stata nascosta, cancellata, dimenticata. Eileen O'Shaughnessy, la prima moglie di Orwell, con il suo talento letterario e la sua intelligenza ne ha accompagnato, corretto, forse ispirato e plasmato l'opera; e con il suo senso pratico, il suo lavoro e il suo coraggio, lo ha sostenuto e gli ha salvato la vita più di una volta. Basandosi sulle lettere di Eileen alla migliore amica, Anna Funder ricostruisce la vita coniugale degli Orwell, attraverso la Guerra civile spagnola e la Seconda guerra mondiale a Londra, con la forza narrativa di una scrittrice avvincente.



LE GOVERNANTI
di Anne Serre
| Ed. La nave di Teseo

In una grande casa di campagna, isolata dal mondo esterno, vivono i signori Austeur, i bambini, le domestiche e, soprattutto, le loro governanti. Éléonore, Laura e Inès sono belle e giovani, dovrebbero essere responsabili dell'educazione dei ragazzi, ma preferiscono passare il loro tempo a organizzare feste e giochi. A prima vista questa può sembrare una situazione quasi banale, ma l'apparenza, come spesso accade, può ingannare. Le tre donne, infatti, hanno una grande fame di vita e sono spesso preda di un desiderio erotico frenetico. I loro passatempi preferiti sono appostarsi lungo le siepi che delimitano i confini della tenuta, aspettando un uomo che possa soddisfarle, oppure inseguire i giovani che attraversano il parco...



AMORE PER PRINCIPIANTI
di Sara Del Signore
| Ed. Sperling & Kupfer

Jane Perez ha sempre tutto sotto controllo: con il suo tailleur impeccabile e una lista di obiettivi ben definita, si vede già al comando del prestigioso Wingram Hotel di New York. Ma il destino, come sempre, ha un senso dell'umorismo tutto suo. Durante le feste - che lei non sopporta - invece di ricevere in regalo la tanto attesa promozione, Jane si ritrova catapultata tra la neve di Aspen per l'apertura di un nuovo resort di lusso. Tra clienti capricciosi, blackout e imprevisti, l'albergo sembra più un campo di battaglia che una passerella verso il successo. A complicare tutto c'è Colin Kingsbury: affascinante rampollo newyorkese con un sorriso da copertina e una predisposizione innata per scardinare i suoi piani.

LA REDAZIONE CONSIGLIA

Il quinto, attesissimo, capitolo della saga di Kingsbridge si svolge tra il 1792 e il 1824, un'epoca di cambiamenti in cui il progresso si scontra con le tradizioni del vecchio mondo rurale.

LE ARMI DELLA LUCE

di Ken Follett | Ed. Mondadori

È il 1792 e a Kingsbridge inizia a soffiare forte il vento del cambiamento. Il progresso si scontra con le tradizioni del vecchio mondo rurale e il governo dispotico è determinato a fare dell'Inghilterra un potente impero commerciale. La maggior parte della popolazione dedica alla manifattura tessile, la principale fonte di reddito della città, viene ridotta alla miseria dall'industrializzazione che si fa rapidamente strada.

Scoppiano le rivolte del pane, gli scioperi e la ribellione contro l'arruolamento forzato nell'esercito impegnato nella guerra contro Napoleone Bonaparte, che si conclude con la battaglia di Waterloo nel 1815. In questi anni di enormi mutamenti, la vita di un gruppo di famiglie viene stravolta dalla nuova era delle macchine. Una coraggiosa filatrice, un ragazzo geniale, una giovane idealista che fonda una scuola per bambini poveri, un commerciante travolto dai debiti del padre, una moglie infedele, un operaio ribelle, un tessitore intraprendente, un vescovo inetto, un ricco uomo d'affari senza scrupoli sono solo alcuni dei personaggi che animano questa storia straordinaria. Eroeine ed eroi carismatici combattono per un futuro libero dall'oppressione, personaggi malvagi e perversi cercano di mantenere a ogni costo i loro privilegi in un complesso e affascinante affresco ricco di dettagli storici.





NUOVO

DETERSIVO OMINO BIANCO

IdroCaps™



L'ESPERIENZA NEGLI ADDITIVI,
LA PRATICITÀ DEL DETERSIVO IN CAPS

SalvaFibre

**SCIOLGI
MACCHIE**



Facebook: Terry Alaimo Astri
Instagram: Terry Alaimo Official



Ariete

dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. Venere ti invita a rallentare gli impegni per dedicare più tempo al tuo partner e alla famiglia.

Single. Organizza uscite con gli amici in un posto dove non manchino le occasioni di incontro.

BELLEZZA: Hai voglia di uno stile più audace. Per il make up scegli uno smoky eye sui toni del borgogna. Per l'outfit punta su un giacchino in pelle, pantaloni a sigaretta e décolleté in vernice, rigorosamente in tinta con il trucco occhi.

BENESSERE: Hai bisogno di ambienti sereni. Cura la salute dei piedi e rilassati con un pediluvio.



Toro

dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. Vivi un amore travolgente, ma attenzione a possibili incomprensioni con il partner per questioni banali.

Single. Si prevede un incontro emozionante, ma sfuggente e altalenante.

BELLEZZA: Opta per un outfit comodo, con maglione oversize in cashmere, pantaloni a sigaretta e un paio di mocassini. Valorizzati con un trucco dai toni caldi, come il bronzo e il marrone abbinati a un rossetto cremoso color pesca.

BENESSERE: Ritagliati momenti di relax per eliminare lo stress accumulato. Si consiglia un massaggio svedese.



Gemelli

dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. Vivrai momenti di grande chiarimento. Per riaccendere la passione, mantieni alta l'armonia.

Single. Hai il cuore impaziente: la persona è quella giusta, ma se le stai troppo addosso fuggi.

BELLEZZA: In questo mese vuoi sentirti libera come un'amazzona: capelli al vento, trucco che intensifica lo sguardo con un eyeliner color oro, illuminante e lip gloss trasparente. L'outfit giusto è comodo ma trendy: sneaker, pantaloni cropped e blazer oversize.

BENESSERE: Cura di più l'alimentazione, evita gli alcolici e i cibi spazzatura.



Cancro

dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. La relazione si consolida sempre di più, sei appagata e amata, forse pianifichi le nozze? O hai voglia di un bebè?

Single. Fascino al top, nuovi incontri in vista. Apri gli occhi.

BELLEZZA: Si a un look morbido e raffinato, composto da un abito midi con motivo floreale, cardigan, ballerine e una collana di perle. Il make up per te è composto da ombretti colorati come il lilla, il giallo, il verde. Per labbra brillanti, passa un velo di lucidalabbra.

BENESSERE: Intensifica l'attività fisica per smaltire i chili di troppo accumulati durante le festività.



Leone

dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Piccole sfide potrebbero mettere a dura prova la tua pazienza, ma non è nulla di irrisolvibile.

Single. Potresti riscoprire un vecchio amore, sappi che il momento è adatto per i chiarimenti.

BELLEZZA: Il tuo look è glamour e audace con un outfit composto da abito aderente in tessuto metallizzato, tacchi e orecchini vistosi, giacca a doppio petto. Punta su un make up dai colori pastello o champagne sugli occhi, lascia le labbra naturali.

BENESSERE: Molto delicata la salute, potresti avvertire dei reumatismi agli arti inferiori.



Vergine

dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. La relazione ha bisogno di stimoli diversi, è importante sorprendere il partner e allontanare la noia della quotidianità.

Single. Tra le persone conosciute finora nessuna ti attrae, ma galoppata sarà la Luna di fine mese.

BELLEZZA: Il tuo make up ideale è realizzato con ombretti dorati o shimmer per gli occhi, rossetto rosso intenso e capelli lievemente mossi. Ti dona un outfit sofisticato, con gonna plissettata, camicetta o blusa e tacchi medi.

BENESSERE: Cura il sonno e riduci il consumo di caffeina, il corpo ha bisogno di riposo.



Bilancia

dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. Se sei in coppia da tempo, le Stelle ti invitano alla franchezza e a lavorare per la stabilità familiare.

Single. Ti aspetta un incontro da batticuore, inaspettato e casuale.

BELLEZZA: Punta su un outfit sobrio, delicato ma elegante, con camicia bianca, pantaloni a vita alta e mocassini. Il make up perfetto per te, in questo mese, è realizzato con l'eyeliner marrone e un ombretto color malva, labbra lucide e brillanti color rosa chiaro.

BENESSERE: Hai energia in abbondanza, ma fai attenzione a non esagerare con lo sport e le attività fisiche in generale.



Scorpione

dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. L'amore è luminoso e passionale: le eventuali incomprensioni del passato oramai sono chiarite.

Single. Mentre non pensi a niente e nessuno, ecco che arriva per te il colpo di fulmine!

BELLEZZA: Il make up giusto è intenso con un contouring marcato, eyeliner nero, tanto mascara e rossetto color vinaccia. Porta i capelli raccolti in una coda di cavallo. L'outfit ideale è con top nero, pantaloni in pelle e tacchi a spillo.

BENESSERE: Attenzione al sistema nervoso, potresti avere un po' di emicrania. Consulta il medico e fai esercizi di yoga.



Sagittario

dal 23/11 al 22/12

AMORE: In coppia. Il periodo è impegnativo e richiede molta energia, ci saranno momenti di piacere alternati a discussioni e fraintendimenti.

Single. Ci sarà spazio per un'avventura nella cerchia delle tue amicizie abituali.

BELLEZZA: Scegli un outfit molto casual: giacca, maxy dress fantasia e stivaletti texani. Il make up è luminoso con ombretti color arancio o rame e un gloss sulle labbra. Puoi dare un nuovo taglio ai capelli per ottenere un look di tendenza.

BENESSERE: Evita di spingerti oltre i tuoi limiti per non incorrere in stanchezza e infortuni.



Capricorno

dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. Le Stelle garantiscono fuochi d'artificio, l'amore è allegro e passionale.

Single. Incontri divertenti, magari un'avventura, potresti fuggire e poi ritrovarvi.

BELLEZZA: Opta per un taglio deciso, asimmetrico, con la frangia; realizza il trucco con ombretto nero o grigio, fard e rossetto rosso mattoncino. L'outfit giusto per te è composto da un completo pantalone gessato, dolcevita e décolleté.

BENESSERE: Dedica del tempo alle tecniche di rilassamento, magari in acqua, e assumi vitamine per rafforzare il tuo sistema immunitario.



Aequario

dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Le Stelle ti regalano un mese strepitoso con il tuo partner: il benessere non manca, l'eros nemmeno, neanche quando a fine giornata arriva la stanchezza.

Single. Sei avvolta nella nebbia, pensi a una persona che non ti merita, mentre l'amore è davanti a te.

BELLEZZA: A te piace sperimentare, scegli un pantalone oversize, crop top e sneakers. Truccati con eyeliner e ombretti metallizzati e accendi le labbra con tonalità viola.

BENESSERE: Piccole infiammazioni ai genitali, prenota una visita ginecologica.



Pesci

dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. Tu e il partner avete caratteri opposti che si scontrano, ma dopo cinque minuti è di nuovo amore intenso, profondo e sempre più saldo.

Single. Avrai numerose occasioni di incontro, grazie al tuo carisma irresistibile.

BELLEZZA: Hai voglia di adottare uno stile sognante e delicato con un trucco dai toni acquatici sfumati. Blush perlato e labbra rosate. L'outfit adatto è un abito lungo morbido con cardigan e scarpe basse.

BENESSERE: La salute è buona a parte piccoli malanni di stagione. Cerca di scrollarti di dosso la pigrizia e fai lunghe camminate.

Tesori d'Oriente



ESSENZE DI BENESSERE



Ogni giorno, un prezioso viaggio dei sensi.

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



LABORATORI **DEBORAH** GROUP

DERMOLAB

Scelgo l'efficacia

Leviga. Distende. Rimpolpa.



BOTOX-LIKE EFFECT

EFFETTO FILLER

CREMA RICCA, SIERO CONCENTRATO,
TRATTAMENTO COLLO e LIP PLUMPER

DAI NOSTRI LABORATORI, L'INNOVATIVO TRATTAMENTO BOTOX-LIKE EFFECT CHE DONA ALLA PELLE DEL VISO UN **EFFETTO FILLER E TENSORE ISTANTANEO**. PER UN ASPETTO PIÙ TONICO E RIMPOLPATO.



ACIDO IALURONICO
AD ALTO E BASSO PESO MOLECOLARE



DL LIFTING AGENT
EFFETTO LIFTING IMMEDIATO



GATULINE INTENSE MB
DONA TONICITÀ



ARGIRELINE AMPLIFIED™
PER CONTRASTARE LE RUGHE D'ESPRESSIONE