



# ACQUA & SAPONE®

## Design

IL TERRARIUM:  
UN GIARDINO  
IN MINIATURA  
NEL TUO  
APPARTAMENTO

## Psiche

RELAZIONI  
TOSSICHE: SAI  
RICONOSCKERLE?



CARLO  
CONTI  
BIANCA  
GUACCERO



L'ESPERIENZA CHE VINCE

MIGLIORE  
INSEGNA  
2025

DRUGSTORE

# L'AMORE DELLA TUA VITA... SEI TU!

## Cucina

I DOLCI DI  
CARNEVALE PIÙ  
GOLOSI

## Outdoor

IMPARA IL  
LINGUAGGIO  
SEGRETO DEI FIORI

## Moda

IL POWER  
DRESSING TI VESTE  
DI CHARME

COPIA OMAGGIO SOLO PER I CLIENTI ACQUA&SAPONE



**deBBY**  
girls know why

loving  
COLLECTION  
**LOVE YOURSELF**

*Love yourself,  
Love your vibes*





# 100%clean

## BALSAMO LABBRA GOURMAND

NUTRIENTE  
COLORE DELICATO  
SPF 15

DISPONIBILE IN  
6 DIVERSI **AROMI FRUTTATI**

**90% DI INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE  
FORMULA VEGAN\***  
SENZA SILICONI, PETROLATI

*Creamy dreamy colors!*



\*priva di ingredienti di origine animale

# IN QUESTO NUMERO...

## 06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

## 10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Mariana D'Amico  
**pag. 12** – Il prodotto del mese: l'olio per unghie e cuticole

**pag. 14** – Make up: a Carnevale puoi trasformarti in chi vuoi

**pag. 18** – A febbraio innamorati... dei tuoi capelli!

## 22 | IL PROPOSITO DEL MESE

Relazioni tossiche, come difendersi?

## 26 | STAR MESE

Carlo Conti, l'equilibrio tra tradizione e innovazione

**pag. 28** – Bianca Guaccero, quando i sogni diventano splendide realtà

## 30 | MODA INVERNO

Il ritorno del power dressing

**pag. 34** – Maxi bag per tutte le occasioni

## 40 | BENESSERE

Il canto: per la mente, il corpo e l'anima

**pag. 44** – Cos'è la memoria muscolare e perché può aiutarci?

## 48 | DESIGN & OUTDOOR

Il terrarium conquista il design

**pag. 62** – Il linguaggio segreto dei fiori arriva dritto all'anima di chi ami



26

Star mese

*Carlo Conti*

28



Star mese

*Bianca Guaccero*

## 52 | CUCINA

A Carnevale ogni peccato di gola vale!

## 58 | VITA DA MAMMA

Un weekend in famiglia, alla scoperta delle maschere di tutta Italia

## 66 | VIAGGI

Ad Antigua, tra colore e folklore

## 72 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

## 74 | 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 Convenienza

#EVASALUTE

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

GRAFICA: MAURO CASSANDRA

PRINCIPALI COLLABORATORI:  
SILVIA AMENDOLA

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

FOTO E ILLUSTRAZIONI:  
Shutterstock, Kikapress e internet

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

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

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

SEDE LEGALE  
Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano  
Numero 4709/2021

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

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL  
Tel. 02.26952179



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



Carta certificata PEFC mix credit

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

**CASH BACK**

**Dove**

**Dove**  
MEN  
+care

Acquista 5,00€ di deodoranti\*  
Dove e/o Dove Men+Care  
**ti rimborsiamo 2,50€!**



**CONSERVA** il documento d'acquisto



**CHIEDI** il tuo rimborso\*\*



**PARTECIPA** su [www.cashbackdeodorantidove.it](http://www.cashbackdeodorantidove.it)

Iniziativa "CASHBACK DEODORANTI DOVE" valida dal 15/01/25 al 31/03/25 nei punti vendita della Grande Distribuzione Organizzata e nei Drugstore. Conserva il documento d'acquisto (unico) e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura. \*Per prodotti coinvolti ed info leggi il Termine e condizioni su [www.cashbackdeodorantidove.it](http://www.cashbackdeodorantidove.it) o chiama il numero verde 800.800.121. \*\*Puoi chiedere un solo rimborso di 2,50€ per tutto il periodo (rimborso massimo).



### Evento musicale "GO!2025": L'ANNO DI GORIZIA E NOVA GORICA

L'8 febbraio parte *Go!2025*, l'anno che celebra l'unione tra Gorizia e Nova Gorica come la prima Capitale europea della cultura transfrontaliera. Un evento straordinario che unisce l'Italia e la Slovenia in un'esperienza culturale senza confini. La giornata inizia alle 10:00 con una parata transfrontaliera dalla Stazione ferroviaria di Gorizia, seguita da concerti e appuntamenti culturali. Alle 16:00, la cerimonia di apertura in Piazza Europa darà il via ufficiale all'anno di eventi unici. La giornata culminerà con un grande spettacolo artistico alle 18:00 in Trg Edvarda Kardelja e una festa senza confini dalle 20:30 in vari luoghi delle due città. Un'occasione bellissima per vivere la cultura senza barriere! [www.go2025.eu](http://www.go2025.eu)

"L'occasione  
per vivere la  
cultura senza  
barriere"

## GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



### STEVE MCCURRY A FERMO CON I BAMBINI DEL MONDO

Fino al 4 maggio, a Palazzo dei Priori

Fino al 4 maggio, Palazzo dei Priori a Fermo ospita *Steve McCurry - Children*, una mostra unica dedicata ai bambini. Ideata da Biba Giacchetti, raccoglie oltre 50 scatti che raccontano l'infanzia in ogni angolo del mondo, attraverso quasi 50 anni di carriera del celebre fotografo. Gioia, resilienza e speranza emergono anche nei contesti più difficili, trasformando ogni immagine in un inno alla vita. Un viaggio tra poesia e realtà, reso indimenticabile dallo sguardo empatico di McCurry. Biglietti e informazioni su [www.fermomusei.it](http://www.fermomusei.it).



### QUATTROZAMPEINFIERA

L'8 e il 9 febbraio, a Roma

L'8 e il 9 febbraio, FieraRoma ospita *Quattrozampeinfiera*, un evento unico per gli amanti degli animali. Nel Padiglione 3, il festival pet-friendly offrirà un weekend ricco di attività: sport come Obedience e disc dog, moda con la sfilata Pet à Porter, e momenti di formazione su salute e benessere animale. I visitatori potranno scoprire nuove tendenze gourmet nell'area Pet Food e conoscere allevatori esperti nel Felis&DogsWorld. Un focus particolare sulla sostenibilità, con prodotti eco-friendly e innovazioni tecnologiche. L'evento sarà aperto al pubblico dalle 10:00 alle 19:00, con chiusura casse alle 18:00. L'ingresso è gratuito per bambini fino a 10 anni, cani e gatti, mentre il biglietto intero è di 14 €. Info: [quattrozampeinfiera.it](http://quattrozampeinfiera.it).



### FESTIVAL DI DANZA CONTEMPORANEA

All'Auditorium Parco della Musica

La diciannovesima edizione di *Equilibrio*, il festival di danza contemporanea organizzato dalla Fondazione Musica per Roma, torna dal 10 al 22 febbraio all'Auditorium Parco della Musica Ennio Morricone e in altre location della capitale. Il programma propone il meglio della coreografia internazionale con artisti come Maud Le Pladec, Trajal Harrell, Anne Teresa de Keersmaecker, Radouan Mriziga e molti altri. Tra le novità, una coreografia di Marcos Morau interpretata dal Ballet Junior de Genève e il ritorno della *Notte all'Auditorium*, dedicata ai più piccoli. *Equilibrio 2025* si preannuncia un'edizione irriverente, pop e coinvolgente per tutti. Info su [www.auditorium.com](http://www.auditorium.com).



# LINES

## IL LINES PIU' ASSORBENTE E PIU' FLESSIBILE!



 **CUORE 100% LACTIFLESS**  
 **FILTRANTE 100% COTONE**

### Dal 7 al 9 febbraio ARTE FIERA A BOLOGNA

Dal 7 al 9 febbraio, Bologna ospita Arte Fiera (artefiera.it). Dopo aver festeggiato 50 anni di attività nel 2024, con 176 gallerie in scena, la manifestazione rilancia con novità entusiasmanti. Tra le innovazioni, una sezione dedicata agli artisti e alle gallerie di ricerca, un programma speciale per curatori e critici stranieri e una nuova identità grafica vivace e pop. L'evento si propone di esplorare nuovi territori, ampliare lo sguardo e rinnovare la scena dell'arte contemporanea, attrarre collezionisti e appassionati. Contestualmente, torna ART CITY (6-16 febbraio), il festival che unisce creatività contemporanea e patrimonio storico.



### AL VIA IL TOUR DE "IL GIOCATTOLAIO"

Il debutto a Roma, al teatro Tor Bella Monaca

Un thriller psicologico da brivido debutta a Roma l'8 e 9 febbraio al teatro Tor Bella Monaca: *Il Giocattolaio*. Protagonista Francesca Chillemi, affiancata da Kabir Tavani, in una storia che esplora le pieghe oscure del potere e della manipolazione. Il carnefice non uccide, ma trasforma le sue vittime in bambole viventi, bloccate su una sedia a rotelle, simbolo di controllo e degrado morale. Il tour prosegue il 25 febbraio a Barcellona Pozzo di Gotto (ME), il 27 a Caltanissetta, il 28 e dall'1 al 2 marzo a Giarre, il 6 marzo a Conegliano, l'8 e 9 a Milano, l'11 a Lerici, il 12 a Colle Val d'Elsa e il 13 a Codigoro. Un appuntamento da non perdere per chi ama teatro e introspezione.

### A Rovigo VILHELM HAMMERSHØI

Dal 22 febbraio al 29 giugno, Palazzo Roverella a Rovigo presenta la prima retrospettiva italiana dedicata a Vilhelm Hammershøi, il celebre pittore danese noto per i suoi interni silenziosi e meditativi. La mostra, intitolata *Hammershøi e i pittori del silenzio tra il Nord Europa e l'Italia*, esporrà una selezione di opere che evidenziano l'atmosfera intima e contemplativa caratteristica del suo stile. L'esposizione offrirà anche un confronto con altri artisti europei che hanno condiviso tematiche simili, mettendo in luce le influenze reciproche e le peculiarità stilistiche. [www.palazzoroverella.com](http://www.palazzoroverella.com)



Leonor Fini

### TRE MOSTRE A MILANO

A Palazzo Reale

Dal 15 febbraio al 29 giugno, Palazzo Reale di Milano ospita tre mostre imperdibili. Il 15 apre una retrospettiva dedicata a Felice Casorati, figura di spicco del Novecento italiano, che presenta oltre cento opere, tra cui dipinti, disegni e sculture. Dal 26 febbraio al 22 giugno, inizia la mostra *Leonor Fini. Lo sguardo della Sfinge* che esplora l'universo creativo di questa artista poliedrica, nota per il suo legame con il Surrealismo. Dal 27 febbraio al 29 giugno, infine, arriva *Art Déco. Il trionfo della modernità*. L'esposizione celebra il centenario dell'Art Déco, movimento che ha influenzato profondamente l'arte, l'architettura e il design del XX secolo. [www.palazzorealemilano.it](http://www.palazzorealemilano.it).



### "IL RITRATTO DELL'ARTISTA" A FORLÌ

Fino al 29 giugno 2025

Dal 23 febbraio al 29 giugno, il Museo Civico San Domenico di Forlì ospita la mostra *Il Ritratto dell'Artista. Nello specchio di Narciso. Il volto, la maschera, il selfie*. L'esposizione esplorerà l'evoluzione del ritratto dell'artista attraverso i secoli, mettendo in luce oltre 300 opere provenienti da collezioni italiane e internazionali. Il percorso si estende dall'antichità al Novecento, includendo, opere del Rinascimento fiammingo come l'"Uomo con turbante" di Jan van Eyck, dipinti di Caravaggio, Goya e William Turner.

*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](http://www.serenity-care.com)

# MARIANA D'AMICO

Regina della "giungla" immobiliare e oggi anche star di Real Time, la giovane imprenditrice ha sempre un aspetto raggianti e impeccabile... qual è il suo segreto?

**L'**immagine è sicuramente un elemento importante in tutti i lavori, lo sa bene Mariana D'Amico, famosa agente immobiliare prestata al mondo della tv: è infatti una delle protagoniste di *Casa a Prima Vista*, apprezzatissima trasmissione di Real Time. «Presentarmi sempre al meglio mi permette di trasmettere sicurezza, fiducia e professionalità ai miei clienti, che sono spesso alla ricerca di qualcuno che li guidi con precisione e competenza – ha ammesso - Curare ogni dettaglio della mia presentazione, dai vestiti al modo di parlare, è una maniera per comunicare loro che sono attenta e precisa, proprio come lo sarò nell'accompagnarli nel loro importante percorso di acquisto o vendita di una proprietà».



**Mariana D'Amico**  
(36) è una delle agenti immobiliari milanesi del programma "Casa a Prima Vista", insieme a Ida Di Filippo e Gianluca Torre.

## In che modo il tuo look influenza la tua sicurezza sul lavoro?

«Quando mi sento a mio agio con il mio look e so di essere curata in ogni dettaglio, affronto la giornata con una marcia in più. La sicurezza esteriore si riflette su come interagisco con i clienti e sul modo in cui prendo decisioni, rendendomi più determinata e convincente. Un aspetto curato e armonioso mi permette di concentrarmi meglio su ciò che conta davvero: far sentire i miei clienti ascoltati e soddisfatti».

## DOPO IL TUO APPRODO A "CASA A PRIMA VISTA" HAI SENTITO LA NECESSITÀ DI CURARE MAGGIORMENTE IL TUO STILE? C'È QUALCOSA DI PARTICOLARE CHE FAI ORA RISPETTO A PRIMA?

«SÌ, HO IMPARATO AD APPREZZARE LO STILE CLASSICO DEI MIEI TAILLEUR E QUESTO HA INFLUENZATO ANCHE IL MIO MODO DI PRESENTARMI NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI IN AGENZIA IMMOBILIARE!».

## Con l'aumento della tua popolarità grazie alla TV, senti una maggiore pressione a mantenere sempre un'immagine impeccabile?

«Certamente, la popolarità porta con sé una maggiore attenzione su di me e questo crea una certa pressione, specialmente quando si parla di immagine pubblica. Tuttavia, non vedo la cura della mia immagine come un obbligo gravoso, ma piuttosto come una parte naturale del mio stile di vita quotidiano. Prendersi cura di sé è una forma di rispetto, sia per il proprio lavoro che

per chi ti segue e apprezza quello che fai. Gestisco questa responsabilità con equilibrio, facendo in modo che sia un piacere, piuttosto che un dovere».

### Quanto tempo dedichi alla cura di te stessa ogni giorno?

«Considero la cura di me stessa un vero e proprio rituale di benessere. Dalla skincare mattutina alla preparazione del look per affrontare la giornata, è un momento essenziale che mi permette di rilassarmi, centrarmi e prepararmi mentalmente alle sfide lavorative. È un tempo che mi concedo per sentirmi al meglio, sia esteticamente che interiormente».

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

«Non potrei mai fare a meno di un buon acido ialuronico e del mio siero ciglia. L'acido ialuronico è fondamentale per mantenere la mia pelle luminosa ed elastica. Adoro anche indossare rossetti nude, che trovo perfetti per un look naturale, ma curato, adatto a ogni occasione».

### Qual è il segreto del tuo look naturale, ma sofisticato?

«Il segreto sta nell'equilibrio e nella moderazione. Il make up non deve mai sovrastare la tua personalità, ma piuttosto esaltarla. Una pelle ben curata è il punto di partenza: una buona skincare routine ti permette di usare meno trucco, concentrandoti solo su uno o due elementi chiave. Personalmente, scelgo di mettere in risalto gli occhi con un eyeliner preciso. Il resto del look lo mantengo sempre semplice e naturale».

### L'eyeliner che indossi è diventato quasi un tuo tratto caratterizzante. Come lo applichi per ottenere quel look preciso e distintivo? Hai qualche trucco o tecnica particolare?

«Uso un eyeliner liquido con un pennello ultra sottile e durissimo e il segreto sta tutto nella precisione e nella pazienza. Inizio sempre dall'interno dell'occhio e procedo verso l'esterno, in modo da creare una linea definita e precisa. Il trucco è avere una mano ben ferma per fare un unico tratto. Anche la scelta del prodotto è importante: preferisco quelli a lunga durata per un risultato impeccabile per tutta la giornata».



La tua pelle è sempre luminosa e radiosa. Quali sono i tuoi segreti per mantenerla sana e fresca, nonostante i ritmi frenetici del tuo lavoro?

«Il segreto è non truccarmi quando non registro per far riposare pelle e ciglia. Non rinuncio mai a una buona pulizia del viso la sera e utilizzo sempre una crema notte rigenerante per mantenere la pelle morbida e luminosa. Durante il giorno, non dimentico mai di applicare una crema solare 50+».

### Ci sono trattamenti corpo che consideri indispensabili?

«Assolutamente! Per me sono indispensabili scrub corpo regolari e un'idratazione intensiva, specialmente nei periodi di stress. Mantengo la pelle sempre liscia e morbida grazie a questi trattamenti settimanali, che mi permettono di sentirmi coccolata e in forma».

### PER I CAPELLI, COSA FAI?

«VADO DAL PARRUCCHIERE REGOLARMENTE E USO L'OLIO DI ARGAN DISTRICANTE SULLE PUNTE PER MANTENERLE MORBIDE E IN ORDINE».

I prodotti must-have di

*Mariana D'Amico*

- ACIDO IALURONICO
- SIERO PER LE CIGLIA
- CREMA SOLARE 50+
- SCRUB CORPO
- ROSSETTO NUDE

“Il mondo dell'immobiliare è una giungla”, recita il claim di Real Time. E in effetti può essere stressante. Come riesci a mantenere il tuo equilibrio mentale e fisico? Hai una routine di benessere specifica?

«Sì, assolutamente! Faccio massaggi al collo: spesso mi sento contratta proprio su collo e schiena, lo stress tende ad accumularsi lì. Questi trattamenti mi aiutano a rilassarmi».

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

«Se ho poco tempo e devo apparire al meglio in fretta, applico solo un velo di mascara. Avere delle belle ciglia mi fa sentire subito pronta e curata, anche nei momenti più frenetici!».

Se potessi dare un unico consiglio di bellezza a chi ti segue, quale sarebbe?

«Il mio consiglio principale è: prenditi cura della tua pelle e non sottovalutare l'importanza di una buona alimentazione, tutto parte da cosa mangi. La bellezza parte da dentro, e la pelle ne è il riflesso».



# L'olio per le unghie e le cuticole

Nutre, idrata in profondità e crea uno scudo protettivo contro le aggressioni esterne

**L**e mani sono il nostro biglietto da visita e, soprattutto in inverno, necessitano di cure speciali per affrontare il freddo e la secchezza. Ecco perché a febbraio il prodotto del mese non può che essere un piccolo ma potentissimo alleato di bellezza: le gocce di olio per unghie e cuticole. Piccolo, pratico e incredibilmente efficace, questo prodotto è **la chiave per mani curate e unghie sempre al top.**



**Pratico ed efficace**

e aiuta a prevenire i segni dell'invecchiamento.

**UNA COCCOLA SEMPLICE E VELOCE**

**COS'È E A COSA SERVE?**

Hai presente quelle fastidiose pellicine secche che spuntano ai bordi delle unghie? Oppure le unghie che si spezzano o si sfaldano al minimo urto? L'olio per unghie e cuticole è stato creato proprio per prevenire e risolvere questi problemi. Grazie alla sua formula ricca di nutrienti, idrata in profondità, rende le cuticole morbide e **rinforza la struttura dell'unghia, favorendo una crescita sana.** Insomma, non è solo un trattamento di bellezza, ma anche uno scudo protettivo.

**INGREDIENTI MAGICI**

Dietro all'efficacia delle gocchine di olio per unghie e cuticole si nascondono ingredienti naturali e potenti. Tra questi, spicca **l'olio di mandorle dolci**: ricco di vitamine A, E e D, ha proprietà lenitive e rigeneranti. Non solo: aiuta a prevenire la fragilità delle unghie e mantiene le cuticole morbide e nutrite. Anche **l'olio di jojoba** è mol-

to utilizzato: è leggero e facilmente assorbibile. **L'olio di argan**, noto anche come "oro liquido", è un potente rigenerante grazie al suo alto contenuto di vitamina E e acidi grassi essenziali. E che dire della **Vitamina E**? È un antiossidante naturale che protegge le unghie dai radicali liberi

L'applicazione di questo prodotto può diventare un vero rituale di bellezza. Dopo aver lavato e asciugato bene le mani, applica una goccia di olio alla base di ogni unghia, direttamente sulle cuticole. **Massaggia, quindi, con movimenti circolari** per favorirne l'assorbimento e stimolare la circolazione sanguigna. Il momento ideale per applicarlo è prima di andare a dormire: di notte, mentre tu riposi, l'olio lavora per rigenerare e nutrire.

**QUALI BENEFICI?**

I benefici delle gocchine di olio per unghie e cuticole sono tantissimi. Oltre a **migliorare l'aspetto delle tue mani**, ti aiuteranno a prevenire quei fastidi che spesso ignoriamo finché non diventano evidenti. Le unghie diventeranno più forti e luminose, le cuticole saranno morbide e ordinate e le pellicine fastidiose saranno solo un brutto ricordo.

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

## Esfoliazione prima dell'applicazione

**Un piccolo trucco per massimizzare l'efficacia delle gocchine è esfoliare delicatamente le cuticole una volta a settimana. Usa uno scrub specifico per mani: rimuovere le cellule morte permette all'olio di penetrare più in profondità.**

**Spingi le cuticole delicatamente**

Tagliare le cuticole? Solo quando è strettamente necessario! Le cuticole, infatti, proteggono la base dell'unghia. Meglio ammorbidirle con l'olio e spingerle indietro delicatamente con un bastoncino d'arancio.

**Usa l'olio anche sulle unghie smaltate**

Molte pensano che l'olio per unghie sia utile solo quando non si indossa lo smalto, ma non è così. Applicalo anche sullo smalto: protegge la superficie e mantiene il colore brillante più a lungo.

**Integra un massaggio per stimolare la crescita**

Quando applichi l'olio, prenditi qualche minuto per massaggiare ogni unghia con movimenti circolari. Questo non solo favorisce l'assorbimento del prodotto, ma stimola anche il flusso sanguigno alla radice dell'unghia, incoraggiando una crescita più rapida e sana.

**Usa l'olio anche sulle mani**

L'olio per cuticole può essere utilizzato anche per idratare velocemente le mani, soprattutto nelle zone secche come i lati delle dita o i polsi. Basta qualche goccia per ammorbidire la pelle e donarle un aspetto più uniforme.

**Evita l'acetone e proteggi le mani**

Evita i prodotti aggressivi che seccano unghie e cuticole. Scegli solventi senza acetone per rimuovere lo smalto e indossa guanti protettivi quando fai i lavori domestici o usi detergenti.

NIVEA

# SIERI CELLULAR LAYERING: PROVALO, AMALO

Efficaci da soli, eccezionali insieme!

APPROVATO DAGLI ESPERTI NIVEA  
SICURI DA COMBINARE



RIMPOLPANTE



EFFETTO LIFTING



ILLUMINANTE



PROTEZIONE UV

SCOPRI  
LA ROUTINE  
PIÙ ADATTA A TE



RIMPOLPANTE  
& ILLUMINANTE



RIMPOLPANTE  
& EFFETTO LIFTING



EFFETTO LIFTING  
& ILLUMINANTE



COMPLETA CON  
LA PROTEZIONE UV



Acquista 1 Siero Viso NIVEA\*,  
PROVALO PER 4 SETTIMANE

E SE NON TI SODDISFA RICHIEDI IL RIMBORSO



\*Iniziativa riservata agli iscritti alla community MyNIVEA valida dal 01/01/2025 al 30/06/2025. Conserva lo scontrino cartaceo, prova il prodotto per 28 giorni e richiedi il rimborso entro e non oltre 5 giorni dal termine del periodo di prova (compreso il giorno di acquisto) collegandoti al sito [www.NIVEA.it](http://www.NIVEA.it). Verifica l'elenco dei prodotti aderenti e i singoli periodi di validità nel regolamento disponibile su [www.NIVEA.it](http://www.NIVEA.it). Il pagamento del prodotto dovrà avvenire senza l'utilizzo di alcuna tipologia di buono sconto/buono spesa. È possibile richiedere un solo rimborso, che avverrà mediante bonifico bancario, per ciascun prodotto. REGOLAMENTO COMPLETO, LIMITAZIONI, PRODOTTI IN PROMOZIONE, PERIODI DI VALIDITÀ, ELENCO PUNTI VENDITA ADERENTI E MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE SU [WWW.NIVEA.IT](http://WWW.NIVEA.IT)

Esperto look maker cui si affidano le più belle modelle e donne di spettacolo, che ti svela i segreti per il make up più di tendenza e adatto a te.



## Trasformati in chiunque tu voglia essere!

**C**arnevale è la festa dell'eccesso, del colore e della creatività. È il momento ideale per lasciarti andare e **trasformarti, almeno per una notte, nel tuo alter ego cinematografico** preferito. Grazie al potere del make up, puoi incarnare il fascino romantico di Barbie, l'eleganza oscura di Maleficent o l'irriverente ribellione di Cruella De Vil. Per aiutar-

ti in questa metamorfosi, abbiamo chiesto a Luigi Rizzello, il lookmaker delle star, di condividere i suoi segreti. Del resto, come dice il nostro esperto, «il trucco non è solo un modo per apparire, ma anche un mezzo per raccontare una storia e trasformarti in chiunque tu voglia essere». Allora scegli il tuo personaggio, segui i nostri consigli e preparati a diventare la regina indiscussa del Carnevale!

A Carnevale puoi permetterti tutto... allora perché non scegliere di incarnare il tuo alter ego cinematografico preferito?

“ Il trucco può raccontare una storia ”

### L'ELEGANZA OSCURA DI MALEFICENT

Se c'è un personaggio capace di catturare l'attenzione con un mix di dramma e stile, quello è Maleficent. **Il suo look è sofisticato, magnetico e perfetto per chi vuole osare.** Per ricreare il fascino misterioso della celebre antagonista Disney, inizia da una base viso impeccabile: il fondotinta dev'essere chiarissimo, quasi etereo. Luigi Rizzello ci ricorda che «il contouring qui è essenziale. Scolpisci gli zigomi con una terra fredda, sfumandola verso le tempie per ottenere quell'effetto affilato e iconico». Passa poi agli occhi, che devono essere drammatici e intensi. «Uno smokey eye nero e viola, sfumato verso l'esterno, è l'ideale per allungare lo sguardo. L'eyeliner deve essere deciso e grafico, per un effetto quasi regale. Sulle labbra, un rossetto rosso scuro o borgogna è la scelta perfetta». Completa il tutto con un copricapo nero e corna, che puoi acquistare online o realizzare con un po' di creatività fai-da-te. E per un tocco finale da vera strega? «Spruzza un illuminante spray sugli zigomi e sull'arcata sopraccigliare per un effetto magnetico che cattura la luce», consiglia Rizzello.



**DEBORAH**  
MILANO

**FORMULA PURA**

**0%**

SILICONI  
MINERAL OIL  
FRAGRANZE

**100%**  
PERFORMANCE



**NUOVO**

**CORRETTORE  
FLUIDO BIO**

MINIMIZZA IMPERFEZIONI,  
DISCROMIE, RUGHE,  
BORSE E OCCHIAIE

**FORMULA VEGANA**



**100%** INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE

**PETA**  
APPROVED  
Global Animal Test Policy

CERTIFICATO  
VEGANO

## BIANCANEVE, IL CLASSICO CHE VINCE SEMPRE

Carnevale è anche il momento di celebrare i grandi classici e Biancaneve, con la sua bellezza dolce e intramontabile, è **la scelta perfetta per un look romantico e raffinato**. La parola d'ordine qui è freschezza. «Usa un fondotinta leggero per ottenere un incarnato di porcellana e applica un blush rosato sulle guance per un tocco di colore naturale. Definisci le sopracciglia in modo delicato per incorniciare il viso», suggerisce il lookmaker. Che, per gli occhi, consiglia di mantenere un look sobrio: «Ombretti nude e un tocco di mascara sono sufficienti per creare uno sguardo dolce e naturale». Ma la vera protagonista del look di Biancaneve è la bocca. «Scegli un rossetto rosso intenso e definisci il contorno con una matita per un risultato impeccabile. Se vuoi aggiungere un tocco moderno, applica un gloss trasparente sopra il rossetto: sarà irresistibile», afferma l'esperto. Infine, completa la tua trasformazione con un fiocco rosso tra i capelli, il dettaglio che rende Biancaneve inconfondibile.



## IL POTERE DEL ROSA: BARBIE

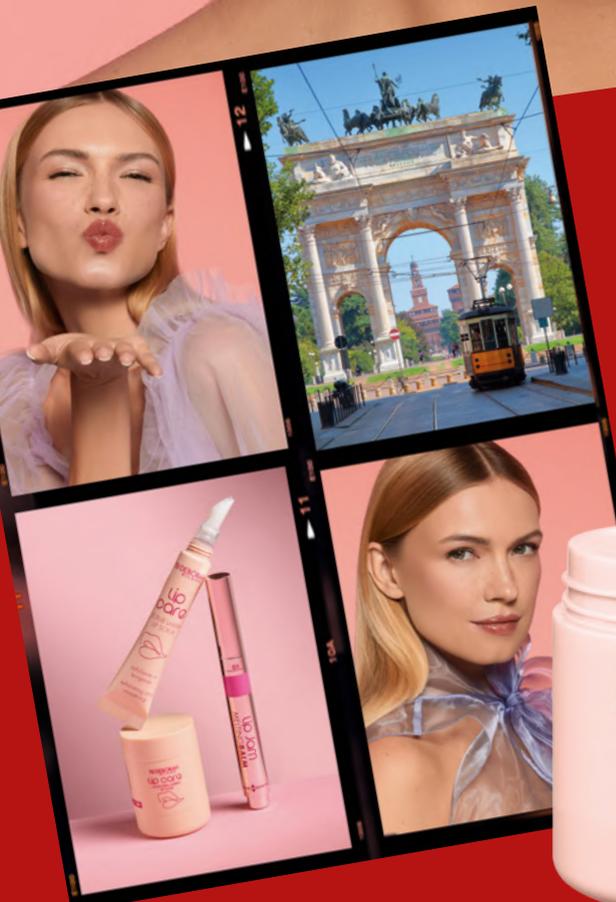
Barbie è l'**icona senza tempo che ha conquistato il cuore di intere generazioni** e, con il successo planetario del recente film con Margot Robbie, è tornata più attuale che mai. Per incarnare la sua bellezza glamour, inizia con una base viso luminosa. «Scegli un fondotinta che doni un effetto glow e abbinalo a un illuminante sugli zigomi, sull'arco di Cupido e sul naso - spiega Rizzello - Per gli occhi, punta su tonalità rosate, abbinando un eyeliner sottile che allunghi lo sguardo. Le ciglia finte sono d'obbligo per conferire un tocco di intensità in più. Sulle labbra, un rossetto rosa acceso è il must, magari accompagnato da un gloss scintillante». Completa il tuo look con un'acconciatura bionda e accessori glamour come orecchini a cerchio o una collana chunky. E ricorda il consiglio del nostro esperto: «Per catturare la luce in ogni movimento, aggiungi un velo di spray illuminante sul décolleté e sulle braccia».



## LA BELLEZZA RIBELLE DI CRUELLA DE VIL

Se ami i look audaci e irriverenti, Cruella è la maschera perfetta da interpretare a Carnevale. **Con il suo stile punk-chic, questo personaggio ha conquistato le passerelle e gli schermi cinematografici**: il sequel del film è attesissimo nei prossimi mesi! Per ricreare il suo look ribelle, inizia con una base viso pallida. Per gli occhi, Rizzello consiglia di «utilizzare ombretti scuri per creare uno smokey eye intenso, aggiungendo eyeliner nero e ciglia finte extra volume». Sulle labbra, puoi optare per un rossetto rosso scuro o, per un effetto ancora più audace, nero. Completa con una parrucca metà bianca e metà nera e un outfit dal design teatrale. Vuoi aggiungere un dettaglio indimenticabile? «Una manicure bicolore e accessori con borchie possono enfatizzare ulteriormente l'aspetto ribelle di Cruella», suggerisce il lookmaker.





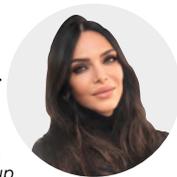
**DEBORAH**  
MILANO

## LIP CARE

TRATTAMENTI INNOVATIVI  
PER LABBRA  
**PIENE, MORBIDE  
E LEVIGATE**

**NUOVA ROUTINE**  
LIP SCRUB  
LIP MASK  
LIP JAM MELTING BALM

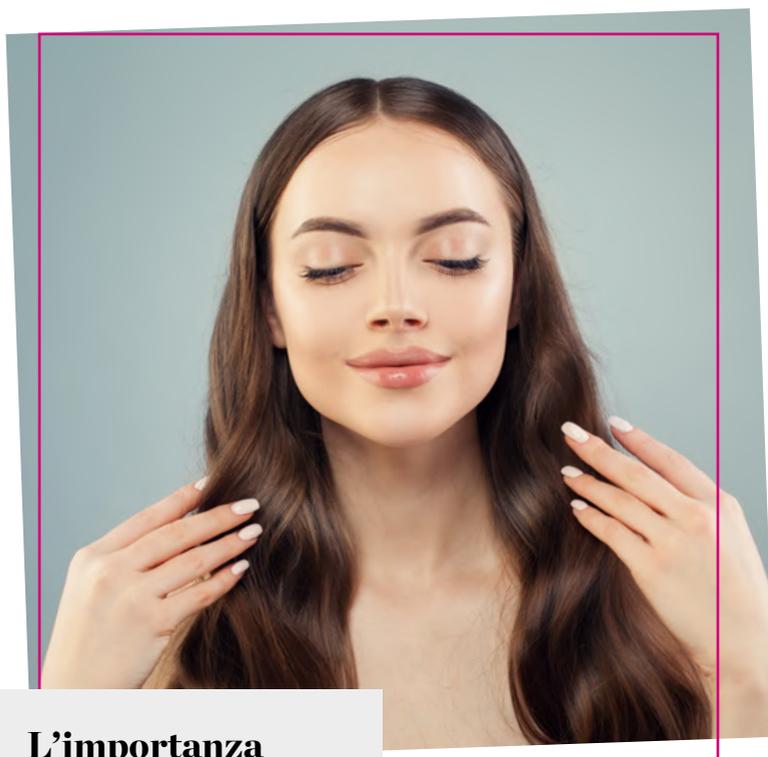




## Febbraio è il mese dell'amore... inizia dai tuoi capelli!

Tra piastra, phon e trattamenti aggressivi, i mesi invernali sono spesso un banco di prova per la chioma. Ma con le giuste attenzioni puoi riportarla a splendere

I tuoi capelli chiedono pietà? Niente paura! Con i giusti trattamenti e un po' di attenzione, puoi restituire loro idratazione e vitalità. E febbraio, che è il mese dell'amore, è il momento ideale per innamorarti della tua chioma, coccolarla e darle le attenzioni che merita. Ecco una guida completa con i preziosi consigli di Claudia Ferri, la nostra esperta di bellezza e cura del capello. «Prendersi cura dei capelli è un atto d'amore verso se stesse. Non serve una routine complicata - ha detto - bastano piccoli gesti quotidiani e i prodotti giusti per ottenere risultati sorprendenti».



### S.O.S. DISIDRATAZIONE

La disidratazione dei capelli è un problema comune, specialmente durante i mesi più freddi. L'aria secca e il passaggio continuo tra ambienti riscaldati e il clima rigido **possono alterare la struttura del capello, rendendolo fragile e privo di lucentezza**. Anche l'uso eccessivo di strumenti a caldo, trattamenti chimici aggressivi e prodotti non adatti contribuiscono a peggiorare la situazione. La nostra hair-stylist ci ha spiegato: «I capelli sono esposti quotidianamente a stress ambientali e meccanici. Per mantenerli sani, è importante proteggerli e fornire loro i nutrienti necessari a ristabilire il giusto equilibrio idrico». Come? Scegliendo tra questi trattamenti... o, meglio ancora, facendo una combo vincente tra più di uno!

### L'importanza dell'alimentazione

*La bellezza dei capelli inizia dall'interno. Una dieta ricca di vitamine e minerali favorisce la salute della chioma.*

- *Consuma alimenti ricchi di omega-3, come salmone, semi di chia e noci.*
- *Integra biotina e zinco attraverso alimenti come uova, spinaci e legumi.*
- *Non dimenticare l'idratazione: bevi almeno due litri d'acqua al giorno!*

### PEELING AL CUOIO CAPELLUTO: LA BASE DELLA CURA

Non tutti sanno che la salute del cuoio capelluto è essenziale per mantenere capelli belli e sani. «Consiglio di fare un peeling al cuoio capelluto una volta al mese - ha detto l'esperta - poiché aiuta a contrastare le impurità ed eliminare le cellule morte; inoltre, migliora la circolazione sanguigna e favorisce l'assorbimento dei trattamenti idratanti». **Esistono prodotti specifici con microgranuli delicati:** massaggia il prodotto sul cuoio capelluto con movimenti circolari, evitando di sfregare troppo energicamente.

# BIOPPOINT

## SPRAY TERMO PROTETTORE LA PROTEZIONE DAL CALORE PER I TUOI CAPELLI



Protezione  
garantita  
fino a **230°C**



Lo Spray Termo Protettore Biopoint crea un efficace schermo protettivo intorno alla fibra capillare preservandola dai danni del calore di phon, piastra e arricciacapelli.

Arricchito con **Cheratina Vegetale, Mineral Complex, Filtro UV** e **Diamantite** dona extra controllo, forza e lucentezza, per capelli sani e vitali anche dopo lo styling.

L'innovativo erogatore assicura una diffusione ultra-fine ed uniforme che non appesantisce i capelli.

## OLI NATURALI: UN ELISIR DI BELLEZZA

Gli oli vegetali sono alleati preziosi per nutrire e idratare i capelli in profondità. **L'olio di cocco**, ad esempio, è noto per le sue proprietà idratanti e riparatrici: ricco di acidi grassi, penetra nel fusto del capello, riparando i danni e riducendo la perdita di proteine. «Applicalo come impacco pre-shampoo per ottenere capelli più morbidi e lucenti», ha suggerito Ferri. Anche **l'olio di semi di lino** è eccellente, in modo particolare sui capelli sfibrati e per ridurre l'effetto crespo. **L'olio di argan**, infine, è perfetto per combattere le doppie punte e proteggere la chioma dai danni ambientali, senza appesantirla. «Un consiglio pratico? Scalda una piccola quantità di olio tra le mani e applicalo sui capelli umidi o asciutti. Usa solo poche gocce per evitare un effetto unto», ha detto la nostra esperta.



Alleati per una lucentezza extra

## Riduci il calore!

*Gli strumenti a caldo, come phon, piastre e arricciacapelli, sono tra i principali responsabili della disidratazione dei capelli. Se proprio non puoi rinunciarci, usa sempre un prodotto termoprotettore per ridurre i danni causati dalle alte temperature. Inoltre, cerca di impostare il phon su una temperatura media, non avvicinare troppo la piastra ai capelli e alterna l'asciugatura naturale con quella a caldo. «Queste accortezze sono il primo passo per preservare la salute del capello», ha sottolineato Claudia Ferri.*

## MASCHERE IDRATANTI: UNA COCCOLA SETTIMANALE

Le maschere per capelli sono il trattamento intensivo per eccellenza. Scegli prodotti a base di ingredienti come **burro di karité, aloe vera o proteine della seta**, poiché queste formulazioni nutrono in profondità e ripristinano l'elasticità dei capelli. «Per ottenere il massimo beneficio – ha spiegato Ferri – applica la maschera una volta a settimana, dopo lo shampoo, sui capelli tamponati; distribuiscila uniformemente con un pettine a denti larghi e avvolgi i capelli in un asciugamano caldo, lasciando in posa per almeno 15-20 minuti». Claudia Ferri ha poi aggiunto: «Le maschere sono fondamentali per mantenere i capelli morbidi e idratati. È importante scegliere una formula adatta al proprio tipo di chioma: chi ha capelli fini dovrebbe optare per maschere leggere, mentre per capelli spessi o molto secchi sono consigliati trattamenti più ricchi».



## UNA BEAUTY ROUTINE COLLAUDATA

Claudia Ferri non ha dubbi: «Per mantenere i capelli idratati, è fondamentale utilizzare prodotti specifici e adottare una routine di cura adeguata». Quale? Semplice:

- Scegli shampoo delicati, preferendo formule senza solfati e arricchite con ingredienti naturali.
- Evita lavaggi troppo frequenti. Lavare i capelli ogni giorno, infatti può eliminare gli oli naturali protettivi.
- Proteggi i capelli anche di notte usando una federa in seta o avvolgendo i capelli in un foulard per ridurre l'attrito con il cuscino.



# Vitalcare

PROFESSIONAL



## COLORAZIONE PROFESSIONALE PERMANENTE

ALLE PROTEINE DELLA SETA,  
ACIDO IALURONICO  
E CHERATINA VEGETALE.



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



# NON TOXICITY

## Relazioni tossiche: riconoscile per proteggerti

I legami umani sono il tessuto delle nostre vite, ma non tutti sono sani e nutrienti. Alcuni possono influenzare negativamente il nostro benessere e la nostra libertà

**L**e relazioni sono il cuore della nostra esperienza di vita: intessono emozioni, ci nutrono e ci offrono uno spazio in cui crescere ed esprimerci, mentre modellano la nostra quotidianità. Ma non sempre questi legami si sviluppano in modo sano e costruttivo. Può succedere che una relazione, invece di arricchirci, **diventi un luogo di sofferenza e disagio**. Spesso il confine tra un rapporto sano e uno tossico non è immediatamente visibile. Una parola fuori posto, un gesto aggressivo o una dinamica di controllo possono essere i primi segnali di una relazione

malsana. Riconoscerli e comprenderli è fondamentale per proteggere il nostro benessere emotivo e psicologico. In un mondo dove il termine “relazione tossica” è ormai parte del linguaggio comune, è importante fare chiarezza su cosa significhi realmente e su come possiamo tutelarci. Perché rispettare noi stessi e le nostre emozioni è il primo passo per vivere relazioni autentiche e libere. Ma quali sono i segnali da non ignorare e, soprattutto, come possiamo proteggere noi stesse? A queste domande ha risposto la dottoressa Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta.



Attenzione  
AI  
PICCOLI  
SEGNALI

ASCOLTA E  
rispetta  
le tue  
EMOZIONI

Prova tutta la nostra qualità!  
Morbidezza & Resistenza



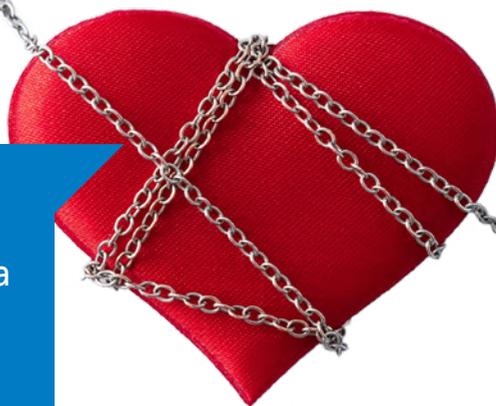
«La riflessione può iniziare chiedendoci se abbiamo ben chiaro cosa si intende per relazione. In generale è il rapporto che connette tra loro due o più sistemi, cioè persone o cose o eventi. Una sorta di corrispondenza tra elementi che, pur mantenendo la propria singola individualità, non prescindono dall'altro elemento, come fossero associati tra loro. **Nella relazione ogni elemento influenza l'altro.** Nel tipo particolare di relazione che è quella interpersonale, dobbiamo pensare che lo spazio relazionale si costruisce poco a poco, a partire da alcuni elementi che ne costituiscono la base, potremmo dire *l'humus*. Tra i molti elementi imprescindibili per costruire qualsiasi relazione tra persone ci sono le affinità, meglio se - con le parole di Goethe - sono affinità elettive. È ancora utile questo concetto oggi, quasi duecento anni dopo la morte di Goethe?

Sì, e lo ritroviamo di fatto alla base di ogni relazione sana, funzionante, appagante, che nutre in profondità le persone che hanno scelto di unirsi all'interno di una relazione. Può essere un legame di amicizia, di amore, familiare e in ogni caso le affinità elettive, quando sono presenti, danno alla relazione la giusta tonalità emotiva e affettiva. Le due persone scelgono di essere vicine in un rapporto speciale governato da sentimento, stima, ammirazione per l'altro.

“I rapporti devono essere caratterizzati da condivisione, sostegno e fiducia”

Queste relazioni sono caratterizzate da condivisione, sostegno, fiducia, intimità, amore. E quando ci accorgiamo di essere troppo lontani da questa visuale delle relazioni? In tal caso siamo a rischio di relazione tossica, una terminologia tristemente in voga da qualche anno che esprime, con vari gradi di gravità, un rapporto malsano perché **fondato sulla sopraffazione di una persona sull'altra.**

Può iniziare con un linguaggio che man mano diventa sempre più aggressivo e va fermato da subito, le parole esprimono ciò che sta nei pensieri e la scusante che “si è solo persa la calma” non è una giustificazione: anche senza calma non si arriva a umiliare, denigrare, offendere l'altra persona. Non si deve permettere a nessuno, per rispetto alla vita.



Può cambiare lo sguardo, diventare nemico e feroce, non è difficile da individuare e soprattutto non va mai giustificato.

Entrano in gioco varianti individuali e le persone più disturbate mettono in atto comportamenti lesivi della libertà altrui, agiscono o parlano con violenza, lasciano capire un quadro mentale carico di seria problematicità.

Escludiamo qui le violenze più gravi perché già sentirsi infelici, impaurite, bloccate, esprime un livello di tossicità nella relazione.

Avevamo iniziato quel rapporto per avere felicità e darne altrettanta, ma se vediamo che non sta andando così, dopo anni o dopo giorni, **è il momento di allontanarsi.**

Allontanarsi prima che sia tardi e che certe derive diventino amare consuetudini, per rispetto di se stesse e per onorare sempre la vita che abbiamo, rendendola ricca e piena, come merita».

## 5 CONSIGLI PER

# STABILIRE E MANTENERE LEGAMI SANI

**1.** Se sei infelice all'interno di una relazione, con qualsiasi persona significativa per te, esprimi a chiare parole il dispiacere che provi.

**2.** Fin dall'inizio tieni a mente i confini che non vuoi siano superati e condividili con l'altra persona.

**3.** La relazione sana è fatta di lealtà, empatia, sentimenti positivi, fiducia. Sviluppali e perseguiti sempre.

**4.** Attenzione alle situazioni in cui si cerca di farti cambiare idea, senza rispetto per ciò che senti, cercando di farti cambiare la tua percezione.

**5.** Fidati di te stessa, qualunque abuso psicologico e manipolatorio dentro una relazione può essere molto pericoloso.



**LA CERTEZZA DI PIACERE**

# DOPO LO SPORT



**Intesa**  
POUR HOMME

**GEL  
DOCCIA  
SHAMPOO**

**RIVITALIZZANTE**

IDRATAZIONE  
QUOTIDIANA

SHOWER  
SHAMPOO GEL  
REVITALIZING

**GINSENG**

**Intesa**  
POUR HOMME

**DEODORANT  
PARFUMÉ**

**YLANG - YLANG**

AZIONE  
DEODORANTE

BODY SPRAY

follow us  

# CARLO CONTI



## Il perfetto equilibrio tra tradizione e innovazione

Nuovamente al timone del *Festival di Sanremo*, il conduttore non delude le aspettative

**F**

ebbraio è il mese di Carlo Conti. Dopo l'era Amadeus, il celebre conduttore fiorentino torna al timone del *Festival di Sanremo 2025*, pronto a riportare sul palco dell'Ariston la sua inconfondibile professionalità e il suo carisma. Ma chi è Carlo Conti oltre le luci della ribalta? Quali sono le sfumature della sua personalità, le passioni, gli affetti e le amicizie che hanno segnato la sua vita?

“ LA SUA ESPERIENZA E IL SUO TALENTO SONO GARANZIA DI UNO SHOW INDIMENTICABILE ”

### GLI ESORDI E LA CARRIERA SCINTILLANTE

Nato a Firenze il 13 marzo 1961, Carlo Conti ha costruito una carriera solida e brillante nel panorama televisivo italiano. Dopo gli inizi nelle radio locali, ha fatto il suo ingresso in Rai nel 1985, conducendo programmi come *Discoring* e *Big!*. La sua ascesa è stata costante, portandolo a diventare uno dei volti più amati della televisione italiana, grazie a trasmissioni di successo come *L'Eredità*, *Tale e Quale Show* e, naturalmente, il *Festival di Sanremo*, che ha già condotto in tre edizioni consecutive dal 2015 al 2017.

### IL RITORNO ALL'ARISTON: UNA NUOVA SFIDA

Il ritorno di Carlo alla conduzione del *Festival di Sanremo* ha rappresentato per lui una sfida entusiasmante. Dopo sette anni dalla sua ultima direzione artistica, il presentatore ha dichiarato: «Torno a *Sanremo* dopo tanti anni, cercherò di riprendere quel lavoro fatto e portato avanti alla grande dalle due edizioni di Baglioni e dal meraviglioso operato di Amadeus... ». Le aspettative, dopo il grande successo di Ama, erano altissime, ma la sua esperienza e il suo talento sono garanzia di uno show capace di **coniugare tradizione e innovazione**, in un equilibrio perfetto.



## AMICIZIE DI UNA VITA: PIERACCIONI E PANARIELLO

La sorpresa più bella di questo *Sanremo* è stata sicuramente il suo desiderio di condividere quel palco prestigioso con due amici storici: «Sto provando a convincerli», aveva detto nel giorno dell'annuncio dei suoi co-conduttori. Un capitolo fondamentale nella vita di Conti è rappresentato, infatti, dall'amicizia con Leonardo Pieraccioni e Giorgio Panariello. **Il trio toscano ha condiviso**

**esperienze professionali e personali**, costruendo un legame indissolubile. L'incontro con Pieraccioni risale al 1981, quando un giovanissimo Leonardo partecipò al programma *Un ciak per artisti domani*, condotto da Conti. Da allora, la loro amicizia è cresciuta, arricchendosi con l'arrivo di Panariello nel 1986, conosciuto durante una vacanza a Vibo Valentia, dove Giorgio si esibiva in imitazioni di Renato Zero. Insieme, hanno dato vita a spettacoli comici e programmi televisivi, consolidando un sodalizio artistico e umano che dura da oltre quarant'anni.

# UN UOMO DAI VALORI PROFONDI

## LA PERSONA DIETRO IL PERSONAGGIO

Dietro la figura pubblica del conduttore impeccabile, Carlo è un uomo dai valori profondi, **legato alle tradizioni e alla famiglia**. La sua vita privata è stata spesso al riparo dai riflettori, ma alcuni aspetti sono emersi, rivelando una personalità autentica e genuina. In passato, Conti ha ammesso di aver avuto una certa "dono-giovanite", vivendo numerose relazioni sentimentali. Tuttavia, l'incontro con Francesca Vaccaro, costumista Rai, ha segnato una svolta nella sua vita. I due si sono sposati nel 2012, coronando il loro amore con la nascita del figlio Matteo nel 2014. «All'inizio non è stato facile. Io non so come si fac-

cia il babbo: ho perso il mio a soli 18 mesi; quindi, non ho alcuna figura di riferimento con cui confrontarmi. Allora ho iniziato a seguire semplicemente quello che mi diceva il cuore. Del resto, sono sempre stato molto tranquillo, razionale ed equilibrato». Essere diventato papà in età matura, a 53 anni, gli ha permesso, del resto, di **vivere la paternità con maggiore consapevolezza**. Riguardo al matrimonio, invece, Conti ha dichiarato che neppure i suoi amici storici credevano che avrebbe mai capitolato: «Per loro io ero l'Alberto Sordi del gruppo, quello che non si sarebbe mai sposato», ha ammesso.



## CURIOSITÀ E PASSIONI

Oltre alla televisione, Conti coltiva diverse passioni. È noto il suo amore per la musica, in particolare per il genere latino-americano, che lo ha portato a incidere compilation musicali di successo. Appassionato di sport, segue con interesse il calcio, tifando per la Fiorentina, la squadra della sua città natale. Inoltre, Conti **ha una predilezione per la cucina toscana**, e condivide spesso aneddoti e ricette legate alla tradizione culinaria della sua regione. Insomma, Carlo è molto più di un semplice conduttore televisivo. È un uomo che ha saputo costruire la sua carriera con dedizione, mantenendo intatti

i valori dell'amicizia, della famiglia e delle radici. Il suo ritorno a *Sanremo* è stata l'occasione per riscoprire non solo il professionista, ma anche la persona.

Febbraio, lo ribadiamo, è il suo mese, ma quel mix di professionalità e calore che lo rende unico nel panorama dello spettacolo fanno di lui l'uomo del momento... in ogni momento!

## CURIOSITÀ

- In passato è stato fidanzato con Roberta Morise: l'amore scoppiò quando lei faceva la valletta a *L'Eredità*.
- Ha un'evidente passione per la tintarella.
- Tra i suoi artisti preferiti ci sono Battisti e Jovanotti.
- Gli è stato dedicato un asteroide: 78535 Carlo Conti.
- D'estate pesca in barca partendo da Castiglioncello.

“ HA SAPUTO COSTRUIRE LA SUA CARRIERA CON DEDIZIONE ”

# BIANCA GUACCERO



## Quando i sogni diventano splendide realtà

L'artista pugliese ha saputo trasformare le difficoltà in forza... e oggi si gode i suoi trionfi



**LA VITTORIA**

**Artista poliedrica,** Bianca Guaccero (44) ha vinto l'ultima edizione del talent show "Ballando con le Stelle", in coppia con il maestro Giovanni Pernice (34), oggi suo compagno.



**C**'è qualcosa di magico in Bianca Guaccero. Qualcosa che brilla al di là delle luci del palco, che traspare dal suo sguardo intenso, dalla risata contagiosa e dall'eleganza naturale. Bianca non è solo un'artista poliedrica: è una donna che ha saputo trasformare le difficoltà in forza, i sogni in realtà e che oggi vive un momento d'oro tra trionfi personali e professionali.

**“ LA RISATA CONTAGIOSA E L'ELEGANZA NATURALE ”**

### L'EMOZIONE DI UNA BAMBINA

Tutto comincia a Bitonto, in Puglia, il 15 gennaio 1981. Bianca nasce con lo spettacolo nel sangue. A soli sei anni, debutta allo Zecchino d'Oro. «Ricordo ancora l'emozione di quel momento. Era tutto così grande e io mi sentivo così piccola, ma sapevo che quel mondo era il mio», ha raccontato anni

dopo. Da quel palco per bambini, la strada si apre verso il grande schermo: il suo primo ruolo importante arriva con *Terra Bruciata* nel 1999. Da lì, è un crescendo: Bianca conquista il pubblico con ruoli indimenticabili in fiction di successo come *Capri*, dove dà vita alla determinata e appassionata Carolina Scapece, e *Assunta Spina*, un'interpretazione intensa che le permette di dimostrare una maturità artistica straordinaria.

#### TRA CINEMA, TV E... "FESTIVAL DI SANREMO"

Se c'è una qualità che distingue Bianca è la sua capacità di reinventarsi. Attrice, cantante, ballerina e conduttrice: Guaccero non conosce limiti. Nel 2008, raggiunge un traguardo straordinario diventando co-conduttrice del *Festival di Sanremo* accanto a Pippo Baudo e Piero Chiambretti. **Una sfida enorme, ma lei la affronta con il sorriso** e una professionalità

impeccabile: «*Sanremo* è stato un sogno. Ero emozionata, ma anche consapevole che quella era la mia occasione per mostrare chi ero davvero», ha spiegato. Negli anni successivi, Bianca si dedica a ruoli sempre più impegnativi. Basti pensare a *Il grande spirito*, diretto da Sergio Rubini, e a fiction come *Fino all'ultimo battito*, che hanno confermato il suo talento. È nel mondo dello spettacolo televisivo che il suo carisma esplode. Tra il 2018 e il 2022, prende le redini di *Detto Fatto*, diventando il volto amato dei pomeriggi di Rai 2.

#### LA RINASCITA CON "BALLANDO CON LE STELLE"

Poi, dopo un paio d'anni di calma piatta, il 2024 segna un anno cruciale. La sua partecipazione a *Ballando con le Stelle*

le non è solo una sfida artistica, ma un viaggio personale. Affiancata dal ballerino Giovanni Pernice, Bianca conquista pubblico e giuria, trionfando nella competizione. Ma, come spesso accade nei momenti più belli, **il destino le regala anche l'amore**. «All'inizio ero diffidente. Giovanni mi piaceva, ma avevo paura di lasciarmi andare», ha rivelato in un'intervista. «Poi, tra una prova e l'altra, è successo qualcosa di speciale. Giovanni è un uomo complesso, ma ti fa sentire al primo posto. Mi ha detto: "Ora ci sono io, puoi rilassarti". Era quello di cui avevo bisogno».

#### UN FUTURO PIENO DI SOGNI

Oggi, Guaccero è inarrestabile. Dopo il successo di *Ballando con le Stelle*, è approdata accanto a Nek alla conduzione di *Dalla strada al palco*. È stato Carlo Conti a volerla, lo stesso che l'ha scelta per il *PrimaFestival*: un ritorno al mondo sanremese che lei tanto ama. Ma la conduttrice pugliese non si ferma

qui: il suo sogno è riportare il varietà in prima serata. «È una sfida ambiziosa, ma se non la faccio adesso, quando? Amo il rischio, amo mettermi alla prova. Questo è il momento di sognare in grande», ha detto.

#### UNA MAMMA SPECIALE

Dietro i riflettori, però, c'è una Bianca che il pubblico conosce meno: quella che interpreta il più bel ruolo di mamma. **Sua figlia Alice, nata nel 2014 dal matrimonio con il regista Dario Acocella, è il cuore pulsante della sua vita**. «Alice è la mia forza. Durante *Ballando*, le ho spiegato che sarei stata meno presente, e lei mi ha risposto: "Vai mamma, fai quello che ami". È stata straordinaria, mi ha insegnato tanto sulla resilienza», ha raccontato.

**"ATTRICE, CANTANTE,  
BALLERINA,  
CONDUTTRICE...  
BIANCA GUACCERO  
NON CONOSCE LIMITI!"**

## IL DESTINO LE HA REGALATO L'AMORE



### CURIOSITÀ

- Ha un tatuaggio con una frase che sua figlia Alice ripeteva mentre stava imparando a parlare e cioè "Tata tuni", che significava "Tanti auguri".
- Insieme a Giovanni Pernice ha tatuato la data della vittoria a *Ballando con le Stelle*, il 21 dicembre 2024.
- Sembra che tra lei e la collega Miriam Leone non corra buon sangue...
- Ama fare sport e spesso condivide sui social i suoi workout.
- È tifosissima del Bari.



# IL RITORNO DEL POWER DRESSING

## per donne femminili e di carattere

La business woman riconquista i riflettori con un dress code di tendenza, che ne valorizza forza e sicurezza

**D**onne di potere vestono abiti "di potere", questo è ciò che vuole rappresentare la moda oggi.

Completi dal taglio maschile, dalla linea sartoriale e oversize che riprendono lo stile da "businessman", **senza mettere in secondo piano l'eleganza e la raffinatezza** che contraddistinguono ogni donna sicura di sé. Prendiamo ispirazione dalle passerelle di questa stagione per creare nuovi look di carattere.

TAGLIO MASCHILE



Completo giacca doppiopetto e pantalone gessato in flanella. [www.maxandco.com](http://www.maxandco.com)



Scarpe a punta con tacco in camoscio blu. [www.queen-helena.com](http://www.queen-helena.com)



Occhiali con maxi lenti e montatura dorata. [www.maxmara.com](http://www.maxmara.com)



Colletto camicia da applicare come sottogiacca. [www.only.com](http://www.only.com)



Cravatta unisex con ricamo. [www.gucci.com](http://www.gucci.com)

### INTRAMONTABILE... CON UN TOCCO DI SENSUALITÀ

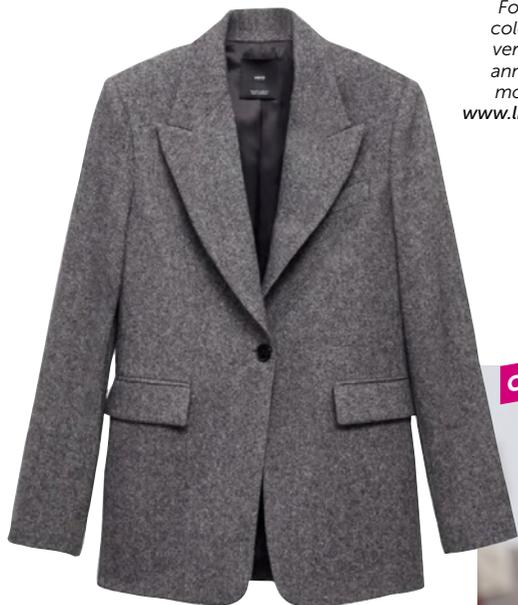
Giacca dalle spalle molto pronunciate, pantalone morbido che non delinea alcuna silhouette, ma che riesce comunque ad adattarsi perfettamente alla donna che lo indossa, valorizzandola.

Dettagli classici come cintura in pelle, cravatta e borsa, tutto in toni neutri. Tacchi alti, capelli raccolti e make up studiato, sono essenziali per dare la giusta intensità al tutto e renderlo davvero femminile.

### Sfilata Yves Saint Laurent S/S 2025



Borsa ventiquattrore/porta pc. [www.montblanc.com](http://www.montblanc.com)



Blazer in lana, grigio.  
[www.mango.com](http://www.mango.com)

Foulard dai colori tenui, versatile, da annodare in molti modi.  
[www.liujo.com](http://www.liujo.com)



Camicia oversize azzurra con balze.  
[www.ovs.it](http://www.ovs.it)



CON LA GONNA



## PELLE E GIACCA OVER

L'effetto androgino del completo può essere ricreato anche come proposto nella **Sfilata S/S 2025 da Stella McCartney**, abbinando una gonna in pelle nera con orlo sotto il ginocchio, a giacca XXL e camicia dal taglio classico indossata con molta nonchalance, slingback bianche con tacco comodo e borsa capiente. Il foulard diventa l'elemento jolly, da annodare come un cravattino per rendere il look ancora più "maschile" oppure a fiocco, per dargli brio.



Gonna midi in ecopelle e cintura, a vita alta.  
[www.morgandeto.com](http://www.morgandeto.com)



Borsa morbida e capiente.  
[www.liujo.com](http://www.liujo.com)

## Sfilata di Stella McCartney S/S 2025



Orologio con cinturino doppio.  
[www.calvinklein.it](http://www.calvinklein.it)



Scarpe bianche con tacco comodo.  
[www.stellamccartney.com](http://www.stellamccartney.com)



Giacca in elegante color vinaccia. [www.guess.eu.it](http://www.guess.eu.it)

LINEE MORBIDE



Pantalone dal taglio classico, color mattone. [www.luisaspagnoli.com](http://www.luisaspagnoli.com)



Camicia bianca con cravatta incorporata. [www.noisymay.com](http://www.noisymay.com)

### Sfilata Bottega Veneta S/S 2025



Spilla preziosa dorata con pietra color smeraldo e perla centrale. [www.ralphlauren.com](http://www.ralphlauren.com)

Borsa morbida porta pc, con stampa colorata. [www.itannafield.com](http://www.itannafield.com)



Cinta in similpelle verde scuro. [www.miriade.com](http://www.miriade.com)

Slingback arancioni, scamosciate con tacco a rocchetto. [www.ralphlauren.com](http://www.ralphlauren.com)



### CLASSICO E VIVACE CON IL COLORE

Senza perdere di vista l'immagine che si vuole dare con il power dress scelto, un tocco di colore è perfetto per renderlo più vivace, mantenendo la linea emblematica. Le diverse tonalità del rosso si mescolano nell'outfit uscito in passerella con **Bottega Veneta, collezione S/S 2025**, da copiare e personalizzare. Linee morbidiissime dai colori caldi e avvolgenti che rendono il tutto armonico. I dettagli fanno la differenza, una spilla preziosa sul bavero sinistro della giacca, una cinta a contrasto e una borsa porta pc che richiama tutti i colori dell'outfit, per essere intraprendenti e very cool!

**L'AUDACIA  
SI FA COLORE**

**RIMMEL**  
LONDON



**NUOVO**  
**THRILL SEEKER**  
**LIP LATEX**



**COLORE INARRESTABILE & BRILLANTEZZA ISTANTANEA**

# MAXI BAG PER TUTTE LE OCCASIONI

Comode e funzionali, permettono di avere tutto il necessario a portata di mano... stile compreso!

**T**ornano sulle passerelle della bella stagione le borse di **grandi, grandissime dimensioni**, pratiche e capienti, da utilizzare in tutte le occasioni. Vediamo insieme le proposte più fashion per completare qualsiasi outfit al massimo della comodità.

**SPAZIOSA, IN PELLE**



Shopping bag in camoscio e pelle marrone. [www.neous.co.uk](http://www.neous.co.uk)



Borsa tote in tessuto dai toni neutri con dettagli dorati. [www.borbonese.com](http://www.borbonese.com)



Maxi bag morbida e capiente. [www.maisonmargiela.com](http://www.maisonmargiela.com)



Grande e variopinta, in pelle. [www.gabs.com](http://www.gabs.com)

**BICOLOR**



Shopping bag in tessuto, maculata bianca e nera. [www.ysl.it](http://www.ysl.it)

## Sfilata Dries Van Noten S/S 2025

### SHOPPING E TOTE

Le borse spaziose sono indispensabili per le lunghe giornate trascorse fuori casa, perché riescono a contenere tutti gli oggetti di cui potremmo aver bisogno, ma non per questo non possono diventare l'accessorio che **captura l'attenzione sull'intero look** indossato.

Molte sono le tipologie, dalle classiche shopping bag morbide, principalmen-

te in tessuto, come la borsa in pelle, destrutturata, proposta per la Collezione S/S 2025 da Dries Van Noten, da portare a mano nonostante le importanti dimensioni. **Anche il colore è un elemento da considerare:** una borsa variopinta dona svariate possibilità di abbinamento, sia per creare contrasto con il look, sia per mantenere la stessa nuance, giocando però sulle diverse fantasie e decorazioni.

## Sfilata Moschino S/S 2025



Shopping bag colorata. [www.karl.com](http://www.karl.com)

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

**POCHETTE XXL O DUFFEL**

La maxi bag si fa notare sempre, ma la differenza la fa anche il modo in cui viene portata. Quest'anno anche le borse a spalla, che siano morbide o rigide, prendono il posto della pochette o vengono completamente avvolte in un abbraccio, secondo Fendi Collezione S/S 2025. In mor-

bida pelle adattabile al corpo, ma anche nelle versioni più strutturate, come il bauletto o la duffel bag (il mini borsone da viaggio), **diventano iper femminili** se portate nel modo giusto.

Le necessità della donna contemporanea di praticità e comodità si uniscono così all'eleganza che non deve mai mancare, neanche durante le giornate impegnate e frenetiche.

**COME UN ABBRACCIO**



Maxi hobo bag nera da portare sotto braccio.  
[www.viviennewestwood.com](http://www.viviennewestwood.com)

Compatta ma capiente, in pelle color avorio.  
[www.karl.com](http://www.karl.com)



In versione metal, morbida e luminosa.  
[www.fashion.rabanne.com](http://www.fashion.rabanne.com)



Di forma asimmetrica, in camoscio verde, con manici lunghi. [www.theattico.com](http://www.theattico.com)



**Sfilata Fendi S/S 2025**



Total jeans, a mezza luna, con logo sul manico.  
[www.diesel.com](http://www.diesel.com)



Mini duffel bag, un borsone da viaggio in versione small da portare sotto braccio.  
[www.cuoeriafiorentina.it](http://www.cuoeriafiorentina.it)



**IL CONSIGLIO IN PIÙ:**

**ABBINALA CON...**



Grande bracciale rigido silver  
[www.evenodshop.com](http://www.evenodshop.com)

Per rendere la borsa, e il modo in cui la si porta, il punto focale del look, basterà indossare sul braccio tanti, tantissimi bracciali di diverse forme e dimensioni!

**ABBINALA CON...**



Bracciale a molla bicolor  
[www.bijou-brigitte.com](http://www.bijou-brigitte.com)



Elastico con pietre color ambra  
[www.sodinibijoux.it](http://www.sodinibijoux.it)

# Bellagio®

EAU DE PARFUM

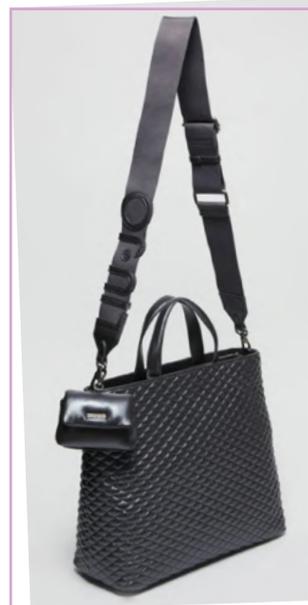


UNA STORIA SENZA TEMPO

Zaino/tracolla in versione rossa con borchie sul manico [www.designual.com](http://www.designual.com)



ROSA SHOCKING



Borsa a mano con tracolla in tessuto e logo. [www.liujo.com](http://www.liujo.com)

Color magenta, strutturata in pelle [www.pinko.com](http://www.pinko.com)



## Sfilata Adam Leenaerdt S/S 2025

### ZAINETTI, TRACOLLE E POUCH

Zaini e borse a tracolla sono da sempre associate ai look più informali e sportivi, ma anche in questo campo è avvenuta la rivoluzione, quella che qualsiasi donna aspettava da tempo.

Non più da utilizzare solo per gite fuoriporta o passeggiate nel verde, oggi queste tipologie di borsa **sono adattissime anche alla città**, soprattutto in abbinamento a outfit tutt'altro che sportivi.

Adam Leenaerdt, nella sua collezione S/S 2025 ha introdotto una maxi tracolla coloratissima su un outfit total black con gonna midi in velluto e décolleté altissime, così come molti altri stilisti. Questo non significa che il look casual sia obsoleto, anzi, resta il più gettonato, se arricchito di dettagli unici, come **la maxi pouch bag** (la borsa che nasce dall'unione tra il sacchetto e il secchiello) vista nella sfilata Ralph Lauren S/S 2025.

La moda ci consente di spaziare e mixare i più svariati stili dando modo di esprimere al meglio ogni personalità.

CASUAL CHIC



1



2



3



4

Pouch bag, dettaglio  
Sfilata Ralph  
Lauren S/S 2025

1. Pouch bag in lurex color champagne con dettagli in ecopelle. [www.dudubags.com](http://www.dudubags.com)
2. Zainetto rosa pratico e capiente. [www.gabs.com](http://www.gabs.com)
3. In pelle morbida, con dettagli in oro. [www.moschino.com](http://www.moschino.com)
4. Mini zaino bianco con fiori preziosi in rilievo. [www.braccialini.com](http://www.braccialini.com)

L'ORÉAL  
PARIS

REVITALIFT  
LASER X3

NUOVO SIERO  
ANTI-ETÀ **3 IN 1**

3 DONNE SU 4  
PENSANO SIA  
IL MIGLIOR SIERO  
MAI PROVATO\*



\*TEST CONSUMATORE, 43 DONNE, 6 SETTIMANE



# IL Canto

per... *il CORPO,  
la MENTE  
e l'ANIMA*

Che sia sotto la doccia, in macchina o in un coro, intonare una melodia può trasformare la tua vita, nota dopo nota

**Q**uando pensiamo allo sport, immaginiamo campi da gioco, pesi sollevati, corse all'aria aperta... ma se ti dicessimo che anche il canto può essere paragonato a una disciplina sportiva? Sebbene non richieda un campo o una pista, l'attività canora **condivide molti aspetti con l'esercizio fisico**: richiede impegno, disciplina, allenamento e porta benefici che coinvolgono corpo, mente e spirito.

# PREMIO DA FESTIVAL



# 10 € RIMBORSATI

Acquistando 15€ di prodotti

Iniziativa "UN PREMIO DA FESTIVAL" valida dal 13/01 al 09/03/25 nei punti vendita della Grande Distribuzione Organizzata e nei Drugstore che espongono il materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto (unico) e chiedi il rimborso entro 3 giorni di calendario dall'acquisto. \*Max un rimborso per persona. Per prodotti coinvolti, Termini e Condizioni su [www.colgatepalmolive.it/sanremo](http://www.colgatepalmolive.it/sanremo)

Colgate

PALMOLIVE

AJAX

Fabuloso

Soflan

## UN ALLENAMENTO COSTANTE

Cantare richiede un allenamento costante, proprio come accade a un atleta che desideri migliorare le proprie prestazioni. L'allenamento vocale, infatti, comprende tecniche per potenziare il controllo del respiro, perfezionare la dizione e ampliare la gamma vocale. Si tratta di un processo che non solo migliora le performance, ma **contribuisce anche a sviluppare autodisciplina e perseveranza**. Inoltre, cantare non è soltanto una questione di voce, ma coinvolge anche il corpo: i muscoli che devi utilizzare includono il diaframma, gli addominali e quelli del torace. Fondamentale è il mantenimento di una postura corretta, mentre il controllo del respiro è paragonabile a quello richiesto negli esercizi di yoga o nelle discipline che coinvolgono il core.

Chi canta per lunghi periodi, come ad esempio durante i concerti, le prove o le sessioni di registrazione, sviluppa con il tempo resistenza e capacità polmonare: questo aspetto è particolarmente evidente, ad esempio, nei cantanti lirici, che devono mantenere note lunghe e potenti senza però sacrificare la qualità del suono. Inoltre, il mondo del canto presenta anche un lato competitivo. Dai vari festival e kermesse canore fino ai popolari talent show, i cantanti si sfidano per dimostrare la loro bravura e vincere, proprio come accade nel mondo delle discipline sportive. E questo è **un elemento agonistico che aggiunge una dimensione di sfida** e stimola la crescita personale.

## INCREMENTA L'EFFICIENZA RESPIRATORIA

Dal punto di vista fisico, il canto migliora la respirazione grazie all'uso del diaframma, che incoraggia una respirazione profonda e regolare, migliorando l'ossigenazione del corpo. La pratica regolare contribuisce a potenziare l'efficienza respiratoria, rendendo il canto utile anche nella vita quotidiana. Inoltre,

cantare ti aiuta a rilassarti, riducendo la tensione muscolare e alleviando lo stress accumulato. In effetti, **cantando, il corpo rilascia endorfine, gli ormoni della felicità**, che aiutano a contrastare ansia e depressione: ecco perché si tratta di un'attività benefica anche dal punto di vista mentale ed emotivo!

Senza dimenticare che apprendere testi e melodie è un ottimo esercizio per il cervello, poiché stimola la memoria a ogni età. Il controllo tecnico richiesto nel canto allena anche la mente a essere presente, migliorando la capacità di concentrarsi su un compito specifico.

Ma i benefici non finiscono qui: il canto, infatti, **promuove anche la socialità**. Partecipare a cori o gruppi vocali favorisce le connessioni sociali e crea un forte senso di appartenenza. Cantare insieme richiede sincronizzazione e collaborazione, e aiuta a sviluppare abilità utili anche al di fuori del mero contesto musicale.

Per quanto riguarda la salute generale, studi scientifici suggeriscono che il canto possa rafforzare il sistema immunitario aumentando i livelli di immunoglobulina A, un anticorpo che protegge

dalle infezioni. E, per concludere la carrellata di elementi positivi, cantare **contribuisce anche al benessere del cuore**, poiché aiuta a regolare il battito cardiaco e promuove uno stato di calma e rilassamento.

## UN'ATTIVITÀ PER TUTTI

Uno degli aspetti più affascinanti del canto è la sua accessibilità. Non importa l'età, il genere o la condizione fisica: **chiunque può cantare e beneficiare di questa pratica**. Per i bambini, il canto è un gioco che stimola la creatività. Per gli adulti, è un modo per rilassarsi e socializzare. Per gli anziani, è un'occasione per mantenere attivamente mente e corpo. Insomma, anche se il canto non è considerato uno sport nel senso tradizionale, i suoi benefici fisici, mentali e sociali lo rendono una pratica che merita un posto d'onore accanto alle attività sportive più classiche. Cantare è un allenamento per il corpo, un balsamo per la mente e un ponte per connettersi con gli altri.

Allora, perché non iniziare proprio oggi?

"Mentre ti diverti, potenzi il sistema immunitario!"





# 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 50.

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



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



# I MUSCOLI NON DIMENTICANO

## MUSCLE MEMORY

Neanche i lunghi periodi di inattività fisica scoraggiano il tuo corpo... ecco il perché!

**H**ai mai avuto l'impressione che il tuo corpo si ricordasse qualcosa che credevi di aver dimenticato? Ti è mai capitato di riprendere un'attività fisica dopo una lunga pausa e accorgerti che, nonostante la ruggine iniziale, i tuoi muscoli si sono rimessi in moto più velocemente di quanto pensassi con una naturalezza migliore del previsto? **Non è magia, ma un fenomeno chiamato memoria muscolare.** Sì, anche i tuoi muscoli, in un certo senso, hanno una memoria! Ma cosa significa? E come puoi sfruttarla per il tuo benessere? Te lo spieghiamo noi!



### UN PROCESSO BIOLOGICO E NEUROLOGICO

Chiariamo una cosa: la memoria muscolare non è solo un argomento da scienziati o sportivi: è un alleato prezioso per chiunque voglia mantenersi attivo, migliorare la propria forma fisica o semplicemente riprendere in mano abitudini salutari. Ma come funziona? È un processo biologico e neurologico che consente al tuo corpo di imparare, adattarsi e, soprattutto, **“ricordare” schemi motori e abilità**, anche dopo lunghi periodi di inattività. Non si tratta quindi di una vera memoria cerebrale, ma di un sistema che coinvolge nervi, muscoli e cellule per facilitare il recupero delle capacità fisiche acquisite in passato. Per capirci: immagina di aver imparato a suonare



il pianoforte da piccola. Anche se non tocchi i tasti per anni, il tuo corpo “ricorda” come posizionare le mani e seguire i movimenti. Lo stesso vale per gli allenamenti: se hai passato mesi (o anni) a fare jogging, yoga o sollevamento pesi, i tuoi muscoli e il tuo sistema nervoso conservano tracce di quegli sforzi. Così, quando riprendi, i progressi arrivano più velocemente rispetto a chi parte da zero.

### IL LATO SCIENTIFICO: COME FUNZIONA DAVVERO?

Per capire come agisce la memoria muscolare, dobbiamo guardare dentro il corpo: ogni volta che esegui un

movimento, il cervello invia segnali ai muscoli attraverso i nervi. Quando ripeti lo stesso gesto più volte, il sistema nervoso crea connessioni sempre più forti e rapide, come delle autostrade pronte all'uso. Questo processo si chiama adattamento neuromotorio. Un esempio? Pensa alla prima volta che sei andata in palestra. I movimenti erano lenti, forse un po' incerti. Dopo settimane di allenamento, però, gli esercizi sono diventati fluidi e naturali. **Questi “automatismi” restano attivi anche dopo una pausa**, perché il sistema nervoso li ha memorizzati. Ma c'è di più. Quando ti alleni regolarmente, le tue cellule muscolari crescono e si adattano creando “nuovi nuclei cellulari” che rimangono lì anche se interrompi l'attività fisica: durante l'inattività, non scompaiono, ma restano in stand-by e, quando ricominci a muoverti, funzionano come dei “promemoria” che accelerano la ripresa.

# THERMO THERAPY

## RISCOPRI LA TUA LIBERTÀ DI MOVIMENTO

### DISPOSITIVI TERAPEUTICI AUTORISCALDANTI



con FASCE AUTORISCALDANTI RICARICABILI

Made in Italy



SENZA MEDICINALI

## I VANTAGGI PER IL TUO BENESSERE

Capire e sfruttare la memoria muscolare può migliorare la tua vita in molti modi. Innanzitutto, come dicevamo, **recuperi la forma fisica più velocemente**. Non solo: ti permette anche di imparare più facilmente nuove abilità. Una volta sviluppata una buona coordinazione, il tuo corpo sarà più predisposto a imparare movimenti complessi o sport nuovi. Inoltre, protegge anche la salute dei tuoi muscoli: la memoria muscolare ti aiuta a mantenere forza, resistenza e agilità, anche con l'avanzare dell'età... Come se non bastasse, ti supporta nel combattere

la frustrazione: sapere che il tuo corpo non parte mai davvero da zero, infatti, è un ottimo incentivo per riprendere senza paura.

### COME RISVEGLIARLA?

Vuoi sfruttare questa capacità innata del tuo corpo? Tanto per cominciare, **riprendi gradualmente, ma con costanza**: dopo una pausa, non buttarti subito in sessioni intense. Il segreto è la progressività. Parti con esercizi leggeri e concentrati sulla tecnica. Ad esempio, se correvi, inizia con brevi camminate veloci o sessioni di jogging leggero; se, invece, sollevavi pesi, usa carichi ridotti per le prime settimane. La costanza è più importante dell'intensità: anche 15-20 minuti al giorno

possono fare miracoli. Quando riprendi, focalizzati sui movimenti base: gli esercizi multiarticolari come squat, push-up e plank sono ideali per riattivare i muscoli principali e migliorare la coordinazione. Inizia da

questi prima di aggiungere movimenti più complessi. Dopo una lunga pausa, i tuoi muscoli potrebbero essere rigidi o meno elastici. Lo stretching, in questo senso, è fondamentale perché aiuta a preparare il corpo e a prevenire infortuni, mentre gli esercizi di mobilità migliorano la fluidità dei movimenti.

Dedica almeno dieci minuti a queste attività prima di ogni allenamento. Occhio a non trascurare il riposo: la memoria muscolare funziona anche grazie al recupero. **Dormire a sufficienza e alternare giorni di allenamento e riposo** è essenziale per permettere al corpo di adattarsi e migliorare. Infine, ma non meno importante, fai attenzione alla postura: riprendendo vecchi schemi di movimento, potresti inconsapevolmente replicare errori del passato. Allenarti davanti a uno specchio o con l'aiuto di un istruttore può fare la differenza.

### MANTIENI FORZA E AGILITÀ

Non importa quanti anni hai: il tuo corpo conserva sempre una parte dei benefici accumulati nel tempo. Se hai praticato sport da adolescente, riprendere sarà più facile, anche dopo anni di inattività. In età adulta, è proprio grazie alla memoria muscolare se si riesce a recuperare la forma fisica. E per gli over 60, la memoria muscolare è un valido alleato per mantenere forza e agilità, **prevenendo la perdita di massa muscolare** legata all'età. Non è da trascurare, inoltre, lo stretto legame tra memoria muscolare ed emozioni: riprendere una vecchia attività fisica non coinvolge solo i muscoli, ma anche la mente. Tornare a ballare, nuotare o pedalare può risvegliare ricordi positivi e sensazioni di benessere. È, quindi, un viaggio fisico ed emotivo, che contribuisce a migliorare l'umore.



L'ETÀ NON HA ALCUNA  
IMPORTANZA

## MEMORIA MUSCOLARE E ALIMENTAZIONE: UN BINOMIO VINCENTE

Anche i muscoli hanno bisogno di carburante! Per sostenere il processo di adattamento, è fondamentale seguire un'alimentazione equilibrata:



**Proteine:** sono essenziali per riparare e rafforzare i muscoli. Prediligi alimenti come uova, pesce, carne magra, legumi e latticini.



**Carboidrati complessi:** forniscono energia e supportano il recupero. Scegli cereali integrali, patate dolci e frutta.



**Grassi sani:** favoriscono l'assorbimento delle vitamine e riducono l'infiammazione. Opta per olio d'oliva, avocado e frutta secca.



**Acqua:** l'idratazione è indispensabile per la funzione muscolare e il recupero. Bevine almeno 1,5-2 litri al giorno.

EFFICACIA  
ANTIETÀ

# l'Erboristica ATHENA'S 1969



Nuova Erboristica di Athena's dal 1969.  
Da oltre 50 anni coniughiamo naturalità, innovazione ed efficacia.

[erboristica.com](http://erboristica.com)



PLANT  
BASED

seguici su

# Il giardino di vetro che conquista il design

Portare un terrarium nella propria casa significa non solo decorare uno spazio, ma anche abbracciare un piccolo, meraviglioso ecosistema



**N**egli ultimi anni, il terrarium ha guadagnato un posto d'onore tra le tendenze del design di interni, diventando **un must-have per gli appassionati di natura e bellezza**. Questi piccoli giardini di vetro, capaci di racchiudere un microcosmo verde e autosufficiente, possono infatti essere definiti come una perfetta sintesi tra estetica, sostenibilità e praticità.

## UNA FINESTRA SULLA NATURA

Un terrarium è molto più di un semplice complemento d'arredo. Si tratta di un ecosistema in miniatura racchiuso in un contenitore trasparente, che può essere di vetro o di plastica. Questa finestra sulla natura permette di **portare un angolo verde anche negli spazi più piccoli**, rendendolo ideale per chi vive in città o non ha un giardino.

## FACILITÀ DI CURA

Uno dei motivi principali del successo dei terrarium è la loro facilità di manutenzione. A differenza di un giardino tradizionale, un terrarium ben progettato **richiede pochissima attenzione**. Grazie alla capacità di trattenere l'umidità al suo interno, riduce drasticamente la necessità di annaffiature frequenti. Per mantenerlo sano,



è sufficiente monitorare l'umidità, rimuovere eventuali piante morte e, se necessario, riposizionarlo in un luogo con luce adeguata. La sua autosufficienza lo rende perfetto anche se non hai il pollice verde!

# Problemi con il divano?



Ci pensa **VELLUTELLA!**



VELLUTELLA doppia è indispensabile per una pulizia accurata di qualsiasi tessuto, anche i più difficili come jersey e velluto e per ravvivare le pelli scamosciate. Utilizzata nella direzione della freccia, la spazzola "Vellutella" doppia asporta con leggerezza polvere, capelli, forfora, pelucchi. Con un movimento nel senso contrario la spazzola si libera di quanto avrà asportato e trattenuto.



PRODOTTO  
IN ITALIA

**IPPA Srl**

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

[www.ippa.it](http://www.ippa.it) • [info@ippa.it](mailto:info@ippa.it)

Follow us on



**ippa**

HEMOCARE

QUALITY PRODUCTS  
**SINCE 1952**



## ESTETICA E PERSONALIZZAZIONE

Dal punto di vista estetico, i terrarium sono veri e propri oggetti di design. Possono essere realizzati in contenitori di forme e dimensioni diverse: **dai classici globi di vetro alle geometrie più moderne** e minimaliste.

La possibilità di personalizzarli con materiali naturali come pietre, muschio, sabbia o piccoli tronchi li rende unici e in grado di adattarsi a qualsiasi stile d'arredo, dal rustico al contemporaneo.

La scelta delle piante è altrettanto importante: felci, piante grasse, muschi e tillandsie sono tra le più comuni, ma ci sono infinite possibilità per creare combinazioni originali. Un terrarium può diventare un piccolo capolavoro, un micro-mondo in cui ogni elemento contribuisce a creare un'armonia visiva.

## SOSTENIBILITÀ

Un altro grande vantaggio del terrarium è il suo valore sostenibile. Creare un ecosistema autosufficiente è un modo affascinante per esplorare la natura e promuovere una maggiore consapevolezza ambientale. Questo tipo di giardino, che funziona come un ciclo chiuso, **riduce lo spreco d'acqua e richiede poche risorse** per essere mantenuto. Inoltre, incoraggia l'utilizzo di materiali riciclati o naturali, come contenitori in vetro riciclato o elementi raccolti in natura.

## COME INTEGRARLO NEGLI SPAZI INTERNI?



"Una risposta elegante e innovativa al desiderio di verde"

Un terrarium può diventare il punto focale di una stanza o un complemento discreto ma elegante. Può essere posizionato su una scrivania per aggiungere un tocco di verde all'ufficio, su una mensola per decorare il soggiorno o persino appeso al soffitto per un effetto aereo e dinamico. I modelli più piccoli sono ideali per il bagno e riescono a trasformarlo in un piccolo angolo di relax e benessere naturale. Un'altra idea è quella di creare una composizione di terrarium di diverse dimensioni e forme, da disporre su un tavolo o una credenza.

Questo tipo di installazione può diventare un vero e proprio pezzo d'arte, capace di stupire e affascinare. Insomma, il terrarium rappresenta una perfetta fusione di estetica, praticità e sostenibilità. Che si tratti di un piccolo contenitore su un tavolo o di una composizione elaborata, questi giardini di vetro offrono una connessione unica con la natura, adattandosi ai ritmi e agli spazi della vita moderna. In un'epoca in cui il tempo e le risorse sono sempre più preziosi, il terrarium è una risposta elegante e innovativa al desiderio di verde.



"PUÒ ESSERE REALIZZATO IN CONTENITORI DI DIVERSE FORME E DIMENSIONI"

## FASCINO SENZA TEMPO

Il terrarium non è una moda recente. **La sua storia risale al XIX secolo**, quando venne utilizzato per la prima volta dal botanico Nathaniel Bagshaw Ward per trasportare piante esotiche attraverso lunghe traversate oceaniche. Questi contenitori garantivano un ambiente protetto per le piante, preservandole dagli agenti atmosferici. Oggi, il terrarium ha trovato nuova vita come elemento di design, poiché integra il desiderio di riconnettersi con la natura all'interno di uno stile di vita moderno. La sua capacità di unire bellezza, funzionalità e sostenibilità trascende il tempo e le mode.

# Regina

*Paper for people*



Regina è un brand di Sofidel Group

*Sofidel si è impegnata ad azzerare le proprie emissioni nette di carbonio entro il 2050, lungo tutto il ciclo di vita dei propri prodotti attraverso la riduzione delle emissioni di anidride carbonica alla fonte e compensando le emissioni di difficile abbattimento con l'uso di crediti di carbonio.*



Per ulteriori informazioni, visita il sito  
[www.sofidel.com/sostenibilita](http://www.sofidel.com/sostenibilita)





## A Carnevale ogni peccato di gola... vale!

E noi ti tentiamo con le nostre ricette più golose e irresistibili dei dolci tradizionali. Nessuna scusa... non possono mancare sulla tua tavola!



### Castagnole

porzioni\_4/6  
difficoltà\_MEDIA  
costo\_MEDIO  
tempo\_50 MIN.

#### INGREDIENTI

250 gr di farina 00  
150 gr di fecola di patate  
100 gr di ricotta morbida  
70 gr di zucchero semolato  
50 ml di latte  
25 gr di burro  
2 uova  
1 cucchiaino di rum  
1 limone biologico  
1/2 bustina di lievito per dolci  
olio di semi di arachidi q.b.  
**Per guarnire:**  
zucchero a velo o semolato  
q.b.



#### CURIOSITÀ

*Di solito sono abbinata alle chiacchiere. A differenza delle castagnole, che conservano lo stesso nome in tutta Italia, le chiacchiere cambiano denominazione a seconda della regione.*

### PROCEDIMENTO



- Metti in una ciotola ad ammorbidire il burro a temperatura ambiente; una volta morbido, incorpora lo zucchero e poi le uova, uno alla volta.
- Mescola con un cucchiaino, aggiungi la buccia grattugiata del limone, un pizzico di sale, la farina e la fecola fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo; unisci la ricotta con una spatola e, mescolando, aggiungi il resto degli ingredienti, fino

a formare un impasto liscio e morbido.

- Forma un filoncino, stacca con le mani dall'impasto dei piccoli pezzi e forma delle palline, grandi come una pallina da ping-pong.
- Friggi le castagnole in abbondante olio di arachidi, finché non assumono un bel colorito dorato.
- Togli dall'olio con l'aiuto di una schiumarola e mettile ad asciugare su carta assorbente da cucina.
- Disponile su un piatto e spolvera con abbondante zucchero a velo o semolato e servi.



## Chiacchiere (frappe)

porzioni\_6  
difficoltà\_MEDIA  
costo\_BASSO  
tempo\_60 MIN.

### INGREDIENTI

500 gr di farina 00  
500 ml di vino moscato  
80 gr di burro fuso  
60 gr di zucchero semolato  
4 uova  
1 limone biologico  
1 bustina di lievito per dolci  
olio di arachidi q.b.  
zucchero a velo q.b.

### PROCEDIMENTO

- Forma su una spianatoia una fontana con la farina e il lievito setacciati, al suo interno metti le uova, il burro sciolto raffreddato, lo zucchero, la buccia grattugiata del limone e in ultimo il vino, lavora il tutto per una decina di minuti e, se necessario, aggiungi dell'altra farina; lascia riposare il composto per 30 minuti.
- Trascorso il tempo di riposo, con il mattarello stendi la pasta finemente, poi taglia dei rettangoli con una rotella tagliapasta zigrinata facendo un taglio al centro.
- Friggi in una padella con abbondante olio di arachidi fino a doratura.
- Una volta pronte, servi con un'abbondante spolverata di zucchero a velo.

### LE ORIGINI

*Una leggenda sostiene che abbiano origine napoletana. Secondo la tradizione partenopea sarebbero state realizzate dal cuoco di corte Raffaele Esposito in onore della regina Margherita di Savoia, moglie di Umberto I. La nobildonna gli avrebbe chiesto un dolce da servire ai suoi ospiti riuniti in conversazione con lei. Così, lui avrebbe battezzato le frappe, chiacchiere.*

## Ravioli dolci

porzioni\_6  
difficoltà\_MEDIA  
costo\_BASSO  
tempo\_60 MIN.

### INGREDIENTI

250 gr di farina 00  
40 gr di zucchero semolato  
2 cucchiaini di zibibbo (vino)  
1 uovo  
1 tuorlo  
1 cucchiaino di olio di semi di girasole.  
**Per farcire:**  
200 gr di ricotta vaccina  
50 gr di zucchero a velo  
gocce di cioccolato q.b.  
**Per friggere:**  
olio di semi di arachidi q.b.  
**Per guarnire:**  
zucchero a velo q.b.



### PROCEDIMENTO

- Versa in una ciotola capiente la farina, forma la tipica fontana al centro e aggiungi l'uovo con il tuorlo, lo zucchero, lo zibibbo e l'olio, impasta fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo.
- Forma una palla e copri la ciotola con un canovaccio, lascia riposare per 30 minuti.
- Nel frattempo, mescola in una ciotola la ricotta con lo zucchero a velo fino a renderla ben cremosa, unisci le gocce di cioccolato e metti a riposare in frigo fino al momento di utilizzarla.
- Prendi l'impasto, mettilo su una spianatoia infarinata e, con l'aiuto di un mattarello, stendi una sfoglia molto sottile, di circa 3-4 mm di spessore.
- Taglia in due parti la sfoglia ottenuta, su una metti delle piccole quantità di ripieno.
- Copri il ripieno con l'altra sfoglia e, con una rotella tagliapasta seghettata, ritaglia i ravioli della grandezza desiderata.
- Metti a scaldare l'olio in una padella capiente con i bordi alti e, una volta a temperatura, metti a cuocere i ravioli nell'olio caldo, non più di 5-6 per volta, e falli dorare.
- Una volta pronti, preleva con una ramina forata e disponili su un foglio di carta da cucina per far assorbire l'olio in eccesso.
- Continua la cottura degli altri.
- Quando tutti sono pronti, spolvera con lo zucchero a velo e servi.



## SOFFICE E PROFUMATA

*Nonostante il suo nome possa richiamare alla mente la schiacciata salata toscana, questa invece è una preparazione dolce, soffice e profumata.*

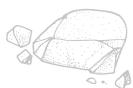
## Schiacciata fiorentina

porzioni\_ **6/8**

difficoltà\_ **MEDIA**

costo\_ **BASSO**

tempo\_ **70 MIN.**  
+ lievitz.



### INGREDIENTI

400 gr di farina Manitoba  
300 ml di acqua fredda  
150 gr di zucchero a velo  
150 gr di burro fuso  
5 gr di lievito di birra disidratato  
2 arance biologiche  
2 uova  
1 tuorlo  
sale q.b.

#### Per decorare:

zucchero a velo q.b.  
cacao amaro in polvere q.b.

### PROCEDIMENTO

- Versa nella ciotola di una planetaria con gancio la farina e il lievito setacciati.
- Aziona la planetaria e aggiungi l'acqua a filo fino a far incordare l'impasto, si dovrà staccare dalle pareti della ciotola e attorcigliarsi intorno al gancio.
- Una volta pronto, metti l'impasto sul piano di lavoro leggermente unto e fai un giro di pieghe portando il lembo superiore dell'impasto verso il centro, poi nello stesso modo ripiega quello inferiore, poi quello di destra e di sinistra, infine ribalta l'impasto e lascialo riposare per 15 minuti sotto una ciotola.
- Trascorso il tempo, forma una palla, mettila in una ciotola a lievitare per 2 ore nel forno spento, coperta con della pellicola.
- Sciogli il burro al microonde o a bagnomaria, aggiungi al burro la

scorza grattugiata delle arance e lascia intiepidire.

- Trascorso il tempo di lievitazione, rimetti l'impasto nella planetaria con il gancio.
- Azionala, aggiungi le uova sbattute un po' per volta, lo zucchero setacciato, il sale e infine il burro fuso, un po' alla volta.
- Lavora fino a che l'impasto risulta molle ed elastico.
- Imburra e rivesti una teglia rettangolare con carta forno, versa il composto e livellalo bene.
- Metti di nuovo a lievitare nel forno spento per 1 ora.
- Trascorso il tempo, cuoci in forno statico a 180°C per 25 minuti.
- Sforna, lascia raffreddare, spolverizza abbondantemente con lo zucchero a velo.
- Con un pezzo di carta, realizza una sagoma del giglio toscano e spolverizza con abbondante cacao.
- Togli la sagoma e servi.



**vileda**<sup>®</sup>

*Sentirsi a casa è straordinario.*



# TURBO SMART

*La tua scelta di pulito intelligente*



Turbo Smart è l'innovativo sistema lavapavimenti che vanta un design esclusivo e ricercato nei dettagli. Il meccanismo di strizzatura a pedale permette di asciugare efficacemente il fiocco 100% in Microfibra. Turbo Smart assicura una profonda pulizia dei pavimenti senza alcuno sforzo e aiuta a rendere più pulita non solo la tua casa, ma anche l'ambiente: è infatti realizzato con più del 30% di plastica riciclata.



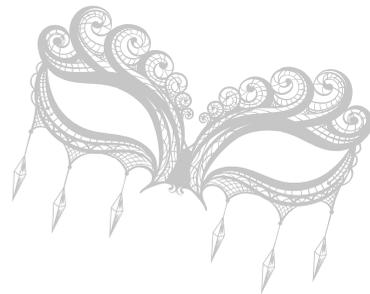
SCIACQUA



STRIZZA



PULISCI



## Zeppole

porzioni\_4  
 difficoltà\_ALTA  
 costo\_BASSO  
 tempo\_100 MIN.  
 + raffredd.

### INGREDIENTI

125 gr di farina 00  
 125 ml di acqua  
 100 gr di burro  
 4 uova  
 sale q.b.  
 zucchero q.b.  
**Per la crema:**  
 500 ml di latte intero  
 150 gr di zucchero  
 30 gr di farina 00  
 2 uova  
 1 limone con buccia edibile  
 sale q.b.  
**Per guarnire:**  
 crema (precedentemente preparata) q.b.  
 zucchero a velo q.b.  
 ciliegie candite q.b.



### PROCEDIMENTO

- Fai bollire in una pentola l'acqua con il burro, un pizzico di sale e un cucchiaino di zucchero, aggiungi la farina in un solo colpo e mescola fino a quando non si asciuga tutta l'acqua.
- Spegni e fai intiepidire il composto, poi, aiutandoti con una frusta elettrica a bassa velocità, incorpora un uovo alla volta, fino a ottenere un composto liscio della consistenza di una crema molto densa.
- Metti l'impasto in una sac à poche con bocchetta a stella grande.
- Forma le zeppole su una teglia ricoperta da carta forno, facendo un giro circolare.
- Cuoci in forno preriscaldato a 200°C per i primi 10 minuti e poi a 180°C per circa altri 25 minuti, fino a doratura.
- Se vedi che negli ultimi 5 minuti si forma la condensa nel forno, usa un cucchiaino di legno per tenere il forno leggermente aperto in modo da far uscire il vapore.
- Spegni il forno e lascia raffreddare per circa 10 minuti nel forno socchiuso in modo che si asciughino bene.
- In un tegame scalda il latte.
- Mentre il latte si scalda, monta con la frusta elettrica in una ciotola le uova con lo zucchero, poi aggiungi la farina setacciata.
- Una volta che il latte è ben caldo (ma non deve bollire), togliilo dal fuoco e versa il composto con uova e zucchero nel latte. Rimettilo sul fuoco e mescola continuamente con una frusta per qualche minuto fino a ottenere la consistenza desiderata.
- Aggiungi in ultimo un pizzico di sale e la scorza di limone a fettine, cercando di non prendere la parte bianca del limone, che poi toglierai quando la crema si sarà raffreddata.
- Mettila a raffreddare in una ciotola coperta con della pellicola trasparente a contatto, per evitare che formi la crosticina.
- Una volta fredda, metti in una sac à poche con beccuccio a stella e farcisci le zeppole.
- Servi con una spolverata di zucchero a velo e ciliegie candite.

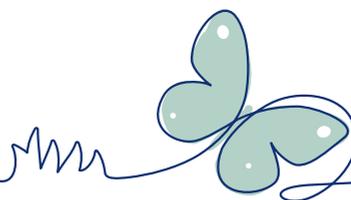
### LO SAPEVI?

Le origini delle zeppole risalgono all'antica Roma! Durante le celebrazioni delle "Liberalia" (feste in onore delle divinità del vino e del grano), si preparavano dolci fritti nell'olio, molto simili alle moderne zeppole.



Smart Paper

# NUOVO LOOK STESSA QUALITÀ



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

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



# Tutti in maschera!

Approfitta del Carnevale per regalarti un weekend indimenticabile con tutta la famiglia... alla scoperta delle tradizioni più antiche e affascinanti d'Italia

**C**'è qualcosa di magico nel Carnevale: una festa che non conosce età, che è capace di far brillare gli occhi ai più piccoli e di risvegliare il bambino che è in ognuno di noi. È il momento perfetto per mascherarsi, lasciarsi andare alla fantasia e, perché no, **scoprire alcune delle tradizioni più belle d'Italia**. Se stai cercando un'idea per un weekend indimenticabile con i tuoi figli, ti accompagniamo in questo viaggio attraverso i festeggiamenti più spettacolari del nostro Paese, dove i carri allegorici diventano veri e propri capolavori in movimento.

"È l'occasione per risvegliare il bambino che è in tutti noi"

## VENEZIA: IL CLASSICO CHE NON TRAMONTA MAI

Cominciamo dalla città più iconica quando si parla di Carnevale nel Belpaese: Venezia. Qui, questa festività è sinonimo di eleganza, mistero e fascino senza tempo. Le maschere che sfilano lungo Piazza San Marco e lungo le calli ti faranno sentire come in una fiaba. Eventi come il Volo dell'Angelo e lo Svolo del Leon, tributo al Leone di San Marco, sono spettacolari e **perfetti per catturare l'immaginazione dei più piccoli**. Non dimenticare di partecipare ai concorsi per la maschera più bella: chissà, magari sarà proprio quella di tuo figlio a vincere!

**Quando:** dal 14 febbraio al 4 marzo, con un'edizione speciale, intitolata "Il tempo di Casanova".



## IVREA: LA BATTAGLIA DELLE ARANCE

Se i tuoi bambini amano le storie di cavalieri e dame, lo Storico Carnevale di Ivrea è il posto giusto. Qui, la festa si trasforma in una vera e propria rievocazione medievale con **la famosa Battaglia delle Arance**: uno spettacolo unico dove il popolo e il tiranno si sfidano a colpi di agrumi. Non preoccuparti: con un semplice berretto rosso, sarete "immuni" alle arance e potrete godervi lo spettacolo in tutta tranquillità.

**Quando:** dal 1° al 5 marzo per cinque giornate di storia, cultura e folklore in una cornice unica.

## VIAREGGIO: CARRI GIGANTI SUL MARE

Il Carnevale di Viareggio è un'esplosione di colori e creatività. I giganteschi carri allegorici, costruiti in cartapesta, affrontano con satira pungente temi di attualità e sono vere opere d'arte in movimento. Lungo il lungomare, le sfilate si alternano a feste, laboratori per bambini e spettacoli serali. È l'occasione perfetta per **un weekend di puro divertimento** insieme alla tua famiglia! **Quando:** dall'8 febbraio al 4 marzo secondo un calendario preciso che puoi trovare al link: [www.viareggio.ilcarnevale.com](http://www.viareggio.ilcarnevale.com)

# Più tenerezza per il culetto di tutti.



ARMANDO TESTA



## **Tenderly Kilometrica. Extra durata, extra morbidezza.**

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



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

# Tenderly

Un mondo di tenerezza

## COSTUMI FAI DA TE: UN TOCCO DI CREATIVITÀ

*Sia che ti stia preparando al weekend fuori porta per assistere alle sfilate più belle, sia che tu preferisca restare in città, perché non creare insieme le maschere più originali per i tuoi bambini? Basta poco per trasformare un pomeriggio in famiglia in un laboratorio creativo: cartoncino colorato, glitter, piume, qualche elastico e un pizzico di fantasia. Puoi realizzare maschere da animali, supereroi o personaggi delle fiabe. E il bello è che ogni creazione*

*sarà unica, proprio come i tuoi figli. Già, ma quali maschere?*



- **Per una maschera da supereroe**, inizia con un cartoncino del colore del tuo eroe preferito, che sia blu, rosso o nero. Disegna una forma che copra gli occhi (che poi forerai), ad esempio a forma di "V" con le estremità appuntite, e ritaglia la sagoma. Decora, aggiungendo simboli o stelle.
- **Per una maschera da fatina**, utilizza un cartoncino o feltro in colori pastello come il rosa, lilla o azzurro. Disegna una forma ovale che copra la parte superiore degli occhi e ritaglia con cura. Aggiungi glitter, paillettes e piume per un effetto incantato. Se vuoi dare un tocco extra di magia, puoi creare delle piccole ali di stoffa o cartoncino da attaccare alla maschera.
- **Per una maschera da gatto**, inizia con un cartoncino o feltro nero o grigio. Disegna la forma della maschera che copra gli occhi e crea orecchie appuntite ai lati. Ritaglia la sagoma e aggiungi un muretto con un naso rosa e dei baffi disegnati con un pennarello. Se vuoi variare, puoi scegliere altre forme di animale: orecchie più rotonde per un coniglio, o una criniera dorata per un leone.
- **Per una maschera da pirata**, prendi del cartoncino nero o un pezzo di tessuto e ritaglia una benda che copra solo un occhio. Con il tessuto realizza anche una bandiera: disegna sopra il teschio con delle ossa incrociate, simbolo di ogni corsaro.

### FANO: DOLCEZZA IN ARIA

Se c'è un Carnevale che farà impazzire i tuoi piccoli golosi, è quello di Fano. Qui, **dal cielo non cadono coriandoli, ma caramelle, cioccolatini e dolciumi** di ogni genere. I carri, illuminati e altissimi, sono accompagnati da una musica originale e spensierata, suonata con oggetti di uso comune. Nelle giornate dedicate ai festeggiamenti, le vie principali della città si animeranno di maschere, musica ed eventi adatti sia a grandi che bambini. Una vera festa per gli occhi... e per il palato!

**Quando:** durante le tre domeniche che precedono il martedì grasso (16, 23 febbraio e 2 marzo).

### MAMOIADA: UN TUFFO NEL FOLKLORE

In Sardegna, il Carnevale di Mamoiada è un tuffo nel folklore, un'esperienza capace di affascinare anche i più piccoli grazie al suo alone di mistero. Le maschere tradizionali dei Mamuthones e degli Issohadores, con i loro movimenti solenni e ritmati, **raccontano storie antiche che intrecciano tradizione e leggenda**. Questo Carnevale, così diverso da quelli classici, trasmette ai bambini il fascino di una cultura che affonda le sue radici nella terra e nei cicli della natura. È un'esperienza da vivere almeno una volta nella vita.

**Quando:** domenica 2 e martedì grasso 4 marzo.

### VERONA: TRADIZIONE E GUSTO

Il Bacanal del Gnoco, tra i Carnevali più antichi d'Europa, affonda le sue radici nel 1405 e **anima Verona con un'esplosione di colori, musica e tradizioni**. In occasione delle festività, la città ospiterà sfilate di carri allegorici, eventi storici e golose esperienze culinarie. Il momento clou è il Venerdì Gnocolar (28 febbraio), con la grande sfilata che attraversa il centro storico, guidata dall'amato Papà del Gnoco, simbolo della festa. Il Sabato Filippinato propone musica e un Gran Ballo elegante, mentre la Cavalcata Storica (2 marzo) riporta la città indietro nel tempo con un corteo di cavalli e figuranti. Gli gnocchi al ragù, protagonisti della tradizione gastronomica locale, saranno serviti in stand e ristoranti per immergere tutti nel gusto del Carnevale.

**Quando:** dal 26 febbraio al 4 marzo.

### PUTIGNANO: IL PIÙ LUNGO E DIVERTENTE

In Puglia, il Carnevale di Putignano non è solo tra i più antichi, ma anche tra i più divertenti. Oltre ai carri allegorici di fama mondiale, ogni giovedì è dedicato a una categoria particolare, dalle vedove ai pazzi, fino al Giovedì dei Cornuti. **La maschera simbolo, Farinella, farà sorridere grandi e piccini**, in un'atmosfera unica e allegra. La 631ª edizione avrà, infine, quattro sfilate con carri allegorici.

**Quando:** domenica 16 febbraio al pomeriggio; sabato 22 febbraio alla sera; domenica 2 marzo al mattino; martedì grasso 4 marzo in serata. Tutte le info su [www.carnevaleditputignano.it](http://www.carnevaleditputignano.it).

# BIO

## PHYTORELAX

LABORATORIES



## AGE COLLAGEN

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

*Parola d'ordine: rimpolpare.*



Scansiona e scopri di più  
phytorelax.it |  

# Il linguaggio segreto dei fiori arriva dritto all'anima di chi ami

Le parole sono importanti, ma anche i piccoli (grandi) gesti. Se vuoi davvero fare breccia nel cuore di qualcuno, con il bouquet perfetto non puoi sbagliare!

**S**an Valentino è nell'aria e l'amore sboccia... anche nei bouquet! È vero che gli omaggi floreali sono sempre una scelta vincente... Ma perché fermarsi

a un mazzo di fiori qualunque quando puoi creare una composizione su misura per il messaggio che vuoi inviare? **Ogni fiore, ogni colore parla una lingua segreta** che rende unico

il tuo gesto. Che tu voglia dichiararti, chiedere scusa o fare una proposta indimenticabile, quindi, ecco cinque composizioni fai-da-te che lasceranno senza fiato il tuo partner.

## VUOI DICHIARARTI? DILLO COSÌ!

Ti piace: tu lo sai e forse anche lei/lui lo ha capito. Ma come dirlo senza sembrare banale? Facile: con un bouquet che grida «Mi piaci» anche senza bisogno di parole. Le **rose rosse** sono d'obbligo: sono l'incarnazione della passione, quel brivido che ti attraversa ogni volta che la/o vedi. Ma non fermarti lì! Aggiungi dei **tulipani rosa** per smorzarne l'intensità con una dolcezza che dice: «Sono cotto/a, ma non voglio spaventarti!». E un tocco di **gypsophila** (il famigerato velo da sposa) per completare con una nota di delicatezza che non guasta mai. Per rendere il tutto ancora più speciale, usa una carta kraft naturale, un nastro di raso rosso e infila tra i fiori un bigliettino con scritto: «Sei l'inizio della mia storia d'amore preferita». Troppo audace? Forse. Ma San Valentino è fatto per rischiare!



## FARSI PERDONARE: MISSIONE POSSIBILE!

Hai combinato un pasticcio? Riconosco: hai sbagliato. Be', succede e ora vuoi rimediare. Ma lascia che i tuoi fiori parlino per te: un bouquet ben pensato può trasformare un semplice «mi dispiace» in un appello molto più potente. Punta su **anemoni blu**, simbolo di sincerità e speranza. Aggiungi le **fresie gialle**, che con il loro profumo e il loro messaggio di fiducia non possono non suscitare un sorriso. Infine, qualche **margherita bianca** per dire: «Ti giuro che le mie intenzioni erano pure». Con i fiori ci siamo, ma come confezionarlo? Opta per un incarto semplice e luminoso: niente fronzoli, un nastro giallo e un bigliettino scritto a mano con una frase che disarmi anche i cuori più duri: «Con la speranza di riportare il sole nella tua giornata».



**1° PACCO  
VERTICALE**

**PRATICO E  
CONVENIENTE**



# Soffice Baby NUOVO DESIGN



**200  
SALVIETTE**



**ESTRAZIONE  
FACILITATA**



**-50%  
PLASTICA**



**Sistema  
Brevettato**

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

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

salviettesoffice.it



### L'EMOZIONE DELLA PROPOSTA: «MI VUOI SPOSARE?»

Qui non si scherza, serve il bouquet perfetto. Deve essere elegante, emozionante, da togliere il fiato. Le **rose bianche** non possono mancare, simbolo di amore eterno e purezza d'intenti. Accostale a **peonie rosa pallido**, che parlano di romanticismo e di fortuna... perché, diciamoce, un pizzico di fortuna serve sempre in una proposta di matrimonio. E per un tocco sofisticato, una spruzzata di **orchidee**: non c'è fiore che dica «sei unica/o» meglio di loro. Avvolgilo in un velo trasparente, lega tutto con un nastro in velluto e, se vuoi osare, nascondi l'anello tra i fiori. Quando la sorpresa sarà svelata, fidati che sarà impossibile dire di no.



### PER DIRE «GRAZIE», GIRASOLI E SORRISI

A volte non serve un'occasione per dire: «Grazie per essere nella mia vita». Ma sicuramente San Valentino si presta bene a creare la circostanza giusta per dirlo. Un bouquet allegro e solare è perfetto per celebrare la gioia che il tuo partner ti regala ogni giorno. I **girasoli** sono, ovviamente, la scelta numero uno: con il loro giallo vibrante, illuminano il cuore. Aggiungi **rose gialle**, simbolo di felicità e amicizia, e **gerbere arancioni**, che simboleggiano la positività. Non abbiamo dubbi: quando vedrà questo tripudio di colore, ti regalerà il suo più bel sorriso in una vera esplosione di felicità! Confezionalo in un foglio di carta semplice e colorato.. Aggiungi un biglietto che dica: «Sei il sole nelle mie giornate grigie».



### RICONQUISTA IL SUO CUORE CON IL BOUQUET DELLA SECONDA CHANCE

La vostra storia è finita, ma ti manca e ora vuoi riconquistarla/o. Ma come dire: «Riproviamoci»? Con un bouquet che parli di speranza, passione e nuovi inizi. Le **camelie rosse** sono perfette: simboleggiano il desiderio e la nostalgia, quel "mi manchi" che non puoi trattenere. Accostale alla **lavanda**, che con la sua calma rasseranante dice: «Facciamo pace». Infine, i **tulipani viola**: misteriosi e profondi, rappresentano il rispetto e l'ammirazione. Avvolgilo in una carta lilla con dettagli dorati, aggiungi una frase d'effetto, quella parola segreta che era solo vostra. La sincerità farà il resto.



### IL MAZZOLINO PERFETTO

Ciò che conta non è la perfezione, ma il pensiero che metti in ogni composizione. Mescola colori, profumi ed emozioni per creare un dono floreale che parli di te, di voi e della tua storia. Ma, dopo aver scelto i fiori puntando sulla varietà

per texture e significati, usa qualche accortezza per la perfetta riuscita della composizione.

- **Prepara i gambi:** rimuovi le foglie in eccesso e taglia le estremità a 45 gradi per garantirti una maggiore idratazione.
- **Assembla il bouquet:** inizia con un fiore centrale e aggiungi via via gli altri intorno. Usa del nastro verde o dello spago rustico per fissarli.
- **Aggiungi un tocco personale:** un biglietto con una frase d'amore o una carta colorata che rispecchi i gusti e lo stile della persona che ami.



Conserva

Trasporta

Conviene

Ricicla

Un sacco  
di soluzioni  
nel rispetto  
della natura.

Protegge

my  
Gelo

Congela

my  
SAC

**SACME**

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

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

# ANTIGUA

## Una spiaggia per ogni giorno dell'anno

Con le sue acque cristalline, la storia coloniale e la vibrante cultura creola, l'isola caraibica offre un mix unico di relax e avventura

**I**l primo impatto con Antigua ha molto a che fare con la cromoterapia. E predispone al buon umore. Già affacciandosi dai vetri dell'aereo mentre si atterra sull'isola (il posto finestrino in questo caso è d'obbligo!), questo angolo di paradiso caraibico mostra subito di che pasta è fatto: distese di rigoglioso e incontaminato verde tropicale ricoprono l'intero territorio, costellato di tanti puntini variopinti, edifici che indossano tutte le sfumature di una tavolozza di colori vivaci, dal giallo acceso all'arancione, dal blu brillante al fucsia, dal verde smeraldo al rosa baby... Un arcobaleno sgargiante, che ti ricorderà che la pioggia è finita e che, anche dopo la peggiore delle tempeste (pluviali, ça va sans dire), esce sempre il sole. E ad Antigua il sole splende sempre!

### MARE, SCORCI INCANTATI E MUSICA

Circondata dalla barriera corallina, questa vibrante isola delle Piccole Antille appartenente allo Stato di Antigua e Barbuda, è rinomata per le sue numerose spiagge di sabbia fina e bianca (ce ne sono ben 365, una per ciascun giorno dell'anno, volendo) e per le **trasparenti acque turchesi che bagnano calette e coste frastagliate, animando scorci da incanto**. La musica qui scandisce le ore e i momenti della vita quotidiana al ritmo di reggae e calypso, suonati da band locali che spesso utilizzano improvvisati strumenti a percussione ricavati da barili del petrolio. La popolazione, aperta ed esuberante alla maniera caraibica e pervasa da una rilassatezza intrisa di rum, ha contemporaneamente quel non so che di british che dà vita a un temperamento insieme esplosivo e "gentilmente composto". Antigua, insomma, nonostante alcune evidenze del contatto con i mediterranei portoghesi, ha un accento marcatamente inglese e le tracce della dominazione britannica (terminata

del tutto nel 1981) non si individuano solo nel carattere degli antiguani (che sono anglicani, per la maggior parte), ma si rinvengono anche tra le strade di St John's, l'animata e coloratissima capitale la cui via principale è Market Street e che è spesso invasa da banchetti straripanti di prodotti esotici (tra cui non puoi perderti l'ananas nero, frutto locale), e pure nei resti architettonici disseminati all'interno dell'isola.

Una delle vestigia del passato coloniale dell'isola è senz'altro lo storico Nelson's Dockyard, porto di epoca georgiana, in attività fin dal 1745. Nel 2016, **questo sito, ampiamente restaurato, è stato dichiarato Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco** e oggi ospita, negli antichi edifici, ristoranti, alberghi e svariate attività economiche. Una curiosità: si narra che l'ammiraglio Nelson in questo avamposto della marina militare inglese avesse bandito donne, cani e gatti, per evitare qualunque tipo di distrazione ai suoi uomini. Ci sarà riuscito? Il biglietto di ingresso al Nelson's Dockyard è valido anche per Shirley Hights.



Veduta di English Harbour.



La capitale, St John's.



La ricchissima fauna marina.



L'isola di Antigua è uno dei posti migliori al mondo per dedicarsi alle immersioni e allo snorkeling.

## SHIRLEY HIGHTS: UN AFFACCIO SUL PARADISO

Imperdibile. Soprattutto se ci andrai di giovedì e/o di domenica. È il punto panoramico più popolare di Antigua (e non a caso!): da qui si gode di una vista sensazionale sul grande porto naturale English Harbour e assistere al tramonto è uno spettacolo che difficilmente potrai dimenticare. In questo, che un tempo era un avamposto di avvistamento, si trova lo Shirley Heights Lookout Restaurant e, come dicevamo, ogni giovedì e domenica, a partire dalle 16, inizia la festa!

La popolazione locale dà il via a un grande barbecue per festeggiare le ultime ore di luce e una steel-band mette tutti nel mood giusto per attendere che, alle 19, un gruppo reggae prenda il suo posto e inizi a suonare finché il sole non si tuffa nel mare, proiettando un bagliore che va dal giallo intenso al rosso porpora. Se non trovi posto ai tavoli, potrai improvvisare un picnic, sederti sull'erba e godere dello spettacolo, acustico e visivo. Il punch al rum farà il resto. **Il Sunset Party della domenica si tiene da oltre 25 anni** ed è famoso in tutti i Caraibi per i suoi ritmi calypso e per lo spirito contagioso e festaiolo.

## SANDALS FOUNDATION: QUANDO IL TURISMO DIVENTA SOSTENIBILE

Non solo scorci di paradiso. Ad Antigua è anche attiva una Fondazione che da 15 anni lavora per il benessere della comunità, finanziando delle opere di utilità sociale e seguendone attivamente sviluppo e implementazione. Nata il 18 marzo 2009 da Sandals Resorts International (SRI) per dare seguito all'anelito filantropico del suo defunto fondatore Mr. Gordon "Butch" Stewart, la Sandals Foundation, organizzazione no profit, è al fianco delle popolazioni caraibiche per fornire aiuti concreti, supportare la tutela delle attività locali e salvaguardare gli ecosistemi marini nelle destinazioni in cui sono presenti i resort del Gruppo Sandals e nelle restanti isole caraibiche.

La Sandals Foundation si adopera insomma per creare un turismo sostenibile, che porti benessere a tutta la popolazione, tanto che fino a ora **ha aiutato più di 1,5 milioni di persone** tra le diverse isole dei Caraibi. Ma a cosa sono volti i suoi progetti, nello specifico? Al miglioramento del sistema scolastico e all'alfabetizzazione (attraverso corsi di formazione e aggiornamento per gli insegnanti, donazione delle risorse didattiche necessarie, erogazione di borse di studio agli studenti più meritevoli), alla protezione della fauna e della flora marine (come la salvaguardia delle tartarughe marine e il restauro della barriera corallina) e al supporto delle persone in difficoltà attraverso programmi di formazione e sviluppo. Con un'attenzione particolare alle donne in difficoltà, grazie al programma *Women Helping Others Achieve* (WHOA). Il criterio con cui vengono scelti i progetti da finanziare è la quantità di persone su cui tali progetti avranno un impatto, compatibilmente con i costi.

## SOSTEGNO ALLE COMUNITÀ CARAIBICHE

Ma come si può contribuire alle attività della Fondazione? Tutti gli ospiti delle strutture Sandals possono diventare parte attiva di questa attività di sostegno alle comunità caraibiche, **scegliendo tra le diverse opzioni che l'organizzazione no profit rende disponibili**. Dalla donazione per un progetto specifico alla partecipazione al programma *Pack for a Purpose* per la fornitura di materiale scolastico, fino alla partecipazione in prima persona durante un soggiorno in un resort Sandals a un'esperienza di volon-turismo come la *Reading Road Trip*, promossa insieme a Island Routes Caribbean Adventures, che consente un contatto diretto con le scuole, per aiutare a educare i bambini locali. Chi desidera partecipare, pagherà una quota di 35 dollari e avrà la possibilità di incontrare i bambini che beneficiano del sostegno della Fondazione, leggendo loro delle favole e parlando con loro nelle loro classi scolastiche. Il cento per cento delle somme versate dai sostenitori alla Sandals Foundation è destinato direttamente ai programmi. Per saperne di più, puoi visitare il sito [www.sandalsfoundation.org](http://www.sandalsfoundation.org) o i canali social @sandalsfdn.



Alcuni dei progetti a supporto della popolazione.

## LE ATTIVITÀ BENEFICHE

Tra i progetti promossi dalla Sandals Foundations ad Antigua c'è stato il recupero di una biblioteca abbandonata nel cuore della capitale, St John's e di cui è stato anche ricostruito il tetto. La Fondazione è intervenuta cinque mesi fa e, grazie ai fondi erogati, è stato possibile tra le altre cose **comprare tavoli e sedie dove poter fare studiare i bambini** di Antigua, che sono più del cinquanta per cento della popolazione. Il progetto è quello di dotare ogni postazione di computer per dare agli studenti un'istruzione tecnologica. Nel 2023, poi, la Sandals ha risistemato un campo da basket, così da restituirlo alla comunità e, soprattutto, ai bambini che vanno a scuola in un istituto che si trova proprio lì davanti. L'intenzione della Fondazione è quella di costruire in futuro intorno al campo degli spogliatoi e dei gradini che permettano di sedersi per guardare le partite. Tante poi le attività a sostegno dei bimbi che vanno a scuola.



A sinistra: il campo da basket risistemato. A destra: la nostra direttrice, Silvia Santori.

# SENTI LA DIFFERENZA CON GEL ACTIV



**Scholl**

**Dr.Scholl's**



La bianchissima spiaggia Dickenson Bay è la più lunga di tutta l'isola.



Il Sandals Grande Antigua spesso è utilizzato come location per matrimoni da favola.

## ALL YOU NEED IS LOVE

Situato su Dickenson Bay, la spiaggia più lunga di tutta l'isola con sabbia simile al borotalco, il Sandals Grande Antigua Resort & Spa ha una sezione originale denominata Caribbean Village, (dall'allure prevalentemente coloniale) e si compone di costruzioni a due piani o cottage a due camere. La parte più recente, il Mediterranean Village, è costituita da un edificio principale di diversi piani e da alcune villette, alcune con piscina privata e maggiordomo che offre un servizio costante e personalizzato. Il claim del resort è: All you need is love, in altre parole, lasciate ogni conflitto voi che entrate. E, non per niente, spesso è utilizzato come location per matrimoni da favola, che si celebrano e si festeggiano all'interno dell'immenso parco tropicale. Per tonare ai conflitti, l'unico ammesso al Sandals Grande Antigua (dove vige la formula all inclusive) è quello sulla scelta tra uno dei tanti ristoranti presenti (meglio mangiare caraibico, giapponese, tex mex, inglese, americano, italiano o fare una sosta alla pasticceria francese?), oppure tra la sabbia quasi impalpabile della spiaggia e le vasche idromassaggio di una delle piscine del resort. **Tante sono le attività che si possono svolgere giornalmente**, tra queste lo yoga mattutino, le passeggiate nella natura, il cricket (che è lo sport nazionale), snorkeling e immersioni vicino al reef per osservare le varietà della fauna marina (per chi è certificato PADI), oltre che la possibilità di prendere canoe e barca a vela. Per momenti di relax a cinque stelle, inoltre, una sosta nella Red Lane Spa è d'obbligo. Qui si fanno a pagamento trattamenti che attingono alla tradizione caraibica e si utilizzano prodotti biologici e di eccellenza. Tra i diversi trattamenti signature proposti, da provare è senz'altro il massaggio Night Blooming Jasmine. Buon relax!

## Info utili

**QUANDO ANDARE:** l'alta stagione va da dicembre fino ad aprile.

**CHE LINGUA SI PARLA:** inglese.

**QUAL È LA MONETA UFFICIALE:** dollaro caraibico.

**DOCUMENT:** ai viaggiatori italiani basterà avere il passaporto e il biglietto di ritorno (per un periodo massimo di permanenza di 42 giorni).

# INCREDIBILE!

Dr. Beckmann ORIGINAL®

## Smacchiatori



## Trattamenti Lavatrice



## Cura e Ripara Colore



## Detersivo Lavatrice



## Ciglia a volo d'angelo

Un mascara innovativo per un risultato straordinario e uno sguardo ammaliante



**Il consiglio in più**

Applica un primer sulle ciglia prima del mascara per proteggerle e ottenere una durata extra!

**S**e anche voi avete sempre sognato ciglia lunghe e voluminose ma allo stesso tempo leggere, non scorrete oltre: da **Acqua&Sapone** potete trovare il mascara perfetto che regala ciglia da sogno senza grumi e senza appesantirle.

Il suo segreto sta nella texture innovativa che avvolge ogni singola ciglia moltiplicandone il volume ma senza appesantirla e permettendo così di stratificare il mascara all'infinito per un volume modulabile a lunga tenuta. Niente più grumi quindi, o ciglia visibilmente sovraccaricate.

Importante non dimenticare di scegliere un mascara con scovolino cross-conico poi, progettato per donar-

ci niente di meno che la perfezione raggiungendo facilmente tutte le ciglia, sia superiori sia inferiori, dalla radice alla punta. A ogni passata le ciglia sono separate e volumizzate, ammalianti.

Ecco come utilizzare al meglio questo prodotto. Per ciglia immediatamente più lunghe e folte bisogna applicare il mascara con un leggero movimento a zig-zag dalla radice alla punta. Più si ripete questa operazione più l'effetto risulta intensificato e il volume audace.

Se desideri ciglia volume e lunghezza stratificabile all'infinito, passa da Acqua&Sapone, per uno sguardo paradisiaco.

### PRODOTTO CONSIGLIATO



Mascara Paradise Big Deal di L'Oréal Paris

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

FELCE  
AZZURRA

## IL PROFUMO DEL TUO BENESSERE



### UNA LINEA COMPLETA E RINNOVATA

Regalati capi morbidi e piacevolmente profumati con gli Ammorbidenti e Profumatori Bucato Felce Azzurra. Una gamma di prodotti che unisce la **centenaria esperienza** di Felce Azzurra a **nuove formule e tecnologie** studiate per garantire il massimo della performance. La linea comprende **tre soluzioni**, perfette per il tuo bucato:

- 1 • Ammorbidenti: ancora **più profumo e più lavaggi al tuo bucato** grazie alla **nuova formula**
- 2 • Ammorbidenti Concentrati: **fino a 100 giorni di profumo\*** per il tuo bucato con la loro **nuova tecnologia**
- 3 • Profumatori bucato: pensati per avvolgere i tuoi capi con **fragranze sofisticate** e che **profumano a lungo**

Lasciati avvolgere dalle note **uniche e inconfondibili dell'essenza Classico** e prova anche le altre **irresistibili profumazioni** della gamma!

*\* per capi riposti in armadio*



## SGUARDO PARADISIACO CON PARADISE BIG DEAL DI L'ORÉAL PARIS

Chi l'ha detto che per avere un Makeup perfetto bisogna avere un beauty case da sogno? I laboratori **L'Oréal Paris** rivoluzionano ancora una volta il mondo beauty con il nuovo **Mascara Paradise Big Deal**, perfetto per dar vita alle ciglia senza bisogno di altro: volume e lunghezza si incontrano in una formulazione innovativa che permette di stratificare il prodotto, fino a raggiungere **ciglia pazzesche**, senza appesantire lo sguardo.

Il segreto della nuova formulazione si chiama **Smoothfinity** e permette di rendere il prodotto ancora più scorrevole raggiungendo e avvolgendo ogni singola ciglia in modo uniforme. Stratificando il prodotto all'infinito si otterrà un **effetto volume che non fa grumi**, non si sfalda e separa le ciglia in modo da aprire lo sguardo da lato a lato.

Questa nuova texture, associata allo **scovolino cross-conico** permette di raggiungere con facilità le ciglia superiori ed inferiori, dalla radice alla punta ottenendo uno sguardo magnetico, ancora più intenso.

Applica il mascara con piccoli movimenti a zig-zag, partendo dalla radice fino a raggiungere la punta: concentrandosi su piccole zone dell'occhio si potranno raggiungere tutte le ciglia amplificando l'effetto e allungandole visibilmente. Ad ogni passata lo sguardo risulterà più **intenso e paradisiaco**, non servirà altro.



### NUOVA FORMULAZIONE

*Smoothfinity per uno sguardo magnetico*

## RAINBOW CLEANING: IL SISTEMA DEI 4 COLORI PER LA PULIZIA

Pulire la casa è spesso considerato noioso e stressante, ma con alcuni accorgimenti si può organizzare il tutto in modo veloce ed efficace.

### Decluttering costante

Elimina ciò che non usi più, regalando o buttando il superfluo, e conserva solo ciò che conta davvero. Con meno oggetti in giro, sarà più semplice pulire a fondo. Semplifica il procedimento utilizzando una bacinella per ogni stanza e raccogli gli oggetti sparsi: ti aiuterà a rimettere ordine rapidamente.

### La regola dei 4 colori

Per un'igiene ottimale, applica il sistema dei 4 colori: rosso, giallo, blu e verde, assegnando a ciascun colore un ambiente. Questo metodo riduce il rischio di contaminazione batterica e rende più semplice distinguere gli strumenti da usare in ogni stanza. Oltre ad essere efficace, dona un tocco di allegria a un'attività noiosa.

### To Do List

Pianifica le pulizie con un programma settimanale o una routine giornaliera di 15-30 minuti. Se preferisci, utilizza app condivisibili per facilitare l'organizzazione, coinvolgendo familiari o coinquilini. In questo modo sarà più semplice gestire non solo le pulizie, ma anche la lista della spesa e perfino i pagamenti.

Con questi semplici trucchi, pulire sarà più rapido di quanto pensi, lasciandoti più tempo per te!



### UNA COLORATA ROUTINE

*per una pulizia rapida e smart*

# PANTENE

DAL 1945



## Keith Haring™

**EDIZIONE SPECIALE**



©Keith Haring Foundation. Licensed by Artstar, New York.



## SOS CAPELLI

parola d'ordine:  
protezione totale

## COME PROTEGGERE I CAPELLI DA FREDDO E UMIDITÀ

La stagione fredda può essere quella più critica per tutti i tipi di capelli che, se non trattati correttamente tenderanno ad essere secchi, crespi e con un'alta possibilità di rottura. In particolare i ricci tenderanno ad essere meno voluminosi e i lisci risulteranno più difficili da districare. Il primo step fondamentale a cui prestare attenzione è quello della deteigenza: scegliere lo shampoo ideale è fondamentale per fornire forza, morbidezza e soprattutto nutrire fusto e cute creando una barriera verso l'esterno. Anche usare un balsamo di qualità gioca un ruolo fondamentale per eliminare la rigidità che spesso caratterizza le lunghezze danneggiate e tendenti al fragile. Proteggere le cuticole dei capelli e ridurre grovigli e nodi permette di salvaguardare il capello da rotture e stress.

Il secondo step importante è l'asciugatura: scegliere un dispositivo che permetta di mantenere una temperatura sicura per la chioma e per la cute eviterà di sollecitare la barriera cutanea evitando secchezza e prurito. Ma anche asciugare correttamente le ciocche e non lasciare residui di umidità prima di uscire, assicura un effetto anti-crespo evitando di renderli ancora più fragili.

Ultimo step è lo styling: per ridurre l'effetto crespo è importante scegliere un prodotto che renda il capello flessibile e al tempo stesso lo idrati creando un film protettivo. Trattamenti leave-in senza risciaquo o sieri che riducono l'elettricità consentono di sigillare le squame del capello, riparando la superficie e lasciando i capelli morbidi, luminosi e vitali.

E si sa, quando i capelli sono forti e ben idratati è più semplice affrontare anche le giornate più fredde.



## PELLE LUMINOSA

anche in inverno

## SPECIALE SIERI: LEGGERI, CONCENTRATI E MULTIFUNZIONALI

I sieri viso sono uno dei trend del momento perché sono facili da dosare, veloci da applicare e permettono di creare una skincare personalizzata stratificando altri prodotti a seconda della stagione e delle esigenze. Amati sia dalle più giovani che dalle pelli mature, sono il prodotto ideale da utilizzare tutti i giorni dopo la detergenza e prima di utilizzare la crema. Si può scegliere tra tantissime soluzioni, dal singolo principio attivo da utilizzare in purezza o le formulazioni multi funzionali che permettono di avere in poche gocce un elisir che va a lavorare sulle diversi aspetti come rughe, idratazione e macchie. Ideali in questo periodo dell'anno perché creano un primo scudo creando inoltre un effetto boost se combinato con le creme viso specifiche per secchezza e nutrimento. I sieri più indicati in inverno sono quelli che offrono idratazione profonda, nutrimento e rigenerazione evitando che la pelle diventi più sensibile al freddo e agli sbalzi di temperatura.

Per iniziare ad esplorare questo mondo prova subito:

- quelli a base di acido ialuronico, uno degli ingredienti più efficaci per mantenere la pelle idratata trattenendo grandi quantità di acqua nelle pelle.
- quelli con ceramidi, che sono lipidi naturali che svolgono un'azione protettiva della barriera cutanea che, soprattutto d'inverno, tende a danneggiarsi maggiormente a causa delle temperature.
- infine quelli a base di peptidi, che hanno la funzione di stimolare la produzione di collagene, migliorando l'elasticità della pelle, mantenendola più soda e rimpolpata. Basteranno poche gocce per farti innamorare di questa nuova routine.

# Coccolino

## PROVAMI GRATIS



### ACQUISTA UN COCCOLINO PROFUMO PER BUCATO\* E CHIEDI IL RIMBORSO!\*\*

Cashback "COCCOLINO PROFUMO PER BUCATO" valido dal 01/01/25 al 31/03/25 nei punti vendita che espongono il materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura.

\*Per prodotti coinvolti ed info leggi il Termini e condizioni su [www.dettofranoi.it/coccolinoprofumoperbucato](http://www.dettofranoi.it/coccolinoprofumoperbucato) o su [www.dettofranoi.it](http://www.dettofranoi.it) oppure chiama il numero verde 800.800.121. \*\*Puoi chiedere un solo rimborso, nel periodo, fino ad un massimo di 7,00€.



# Nelle sale a *febbraio*

## LA REDAZIONE CONSIGLIA



*Bridget Jones non finisce di stupirci! Stavolta, per concedersi una seconda occasione, si lancerà nel misterioso mondo degli appuntamenti online...*

Bridget è di nuovo sola, rimasta vedova quattro anni prima. Ora è una madre single di 51 anni, impegnata a crescere da sola Billy, di nove anni, e Mabel, di quattro, trovandosi in uno stato di limbo emotivo e affrontando la vita con l'aiuto dei suoi fedeli amici e persino del suo ex amante, Daniel Cleaver. Pressata dalla sua "Famiglia Urbana" - Shazzer, Jude e Tom, la sua collega Miranda, sua madre e la sua ginecologa Dr. Rawlings - a intra-

## BRIDGET JONES – UN AMORE DI RAGAZZO

**Regia:** Michael Morris (It)

**Con:** Leo Woodall, Emma Thompson, Renée Zellweger, Hugh Grant

**Genere:** | Commedia | USA

prendere un nuovo percorso nella vita e nell'amore, Bridget torna a lavorare e prova persino a usare le app di incontri, dove presto viene corteggiata da un uomo più giovane e affascinante. Nel tentativo di bilanciare lavoro, famiglia e amore, Bridget affronta il giudizio delle mamme perfette a scuola, si preoccupa per Billy che soffre per l'assenza del padre e si imbatte in una serie di incontri imbarazzanti con l'insegnante di scienze di suo figlio.



**FATTI VEDERE**  
Commedia | Italia

Sandra, laureata in Psicologia, è appena stata assunta dal celebre sito di psicoterapia online FATTIVEDERE.COM. Tornando a casa per raccontare tutto al fidanzato, lo trova con le valigie in mano: la sta mollando senza darle spiegazioni. Paradossalmente, durante il suo primo giorno di lavoro si rende conto non solo che un bug del sito le assegna erroneamente l'identità di una settantenne, ma anche che uno dei suoi pazienti è proprio il suo ex. Fa in tempo a spegnere la webcam per non farsi riconoscere e si finge l'anziana psicoterapeuta. Incurante della deontologia, Sandra, per le sedute successive, decide di improvvisarsi novella Mrs. Doubtfire vestendo i panni della psicoterapeuta pur di avere la risposta alla domanda che la ossessiona: perché mi hai lasciata?



**FOLLEMENTE**  
Commedia | Italia

Il film diretto da Paolo Genovese, racconta la storia di un primo appuntamento. Un classico scenario romantico, ma con una svolta unica: attraverso i pensieri dei protagonisti, Piero e Lara, vediamo come le diverse personalità che abitano la loro mente interagiscono tra di loro. Nel corso del film, ogni aspetto della loro psiche, dalla razionalità alla follia, dall'istinto al romanticismo, prende vita discutendo, litigando, gioendo e commuovendosi nel tentativo di prevalere e guidare la decisione finale. Il risultato è un affascinante gioco psicologico che ci svela i misteriosi meccanismi che ci fanno agire, riflettere e scegliere. Una commedia romantica che non solo esplora il cuore dei protagonisti, ma anche il caos e la bellezza della nostra mente, sempre in bilico tra desideri contrastanti e decisioni cruciali.



**DIVA FUTURA**  
Drammatico | Italia

Italia, anni '80/'90. Riccardo Schicchi, con la sua agenzia Diva Futura, rivoluziona la cultura di massa trasformando l'utopia hippie dell'amore libero in un nuovo fenomeno: il porno. Sotto la sua guida, "ragazze della porta accanto" come Ilona Staller, Moana Pozzi, Eva Henger e molte altre diventano all'improvviso dive di fama mondiale nel mondo del porno. L'impatto mediatico è travolgente fino a portare all'elezione in Parlamento di Ilona Staller, detta "Cicciolina", alla nascita del Partito dell'Amore e alla candidatura di Moana Pozzi a sindaco di Roma. È attraverso lo sguardo di Debora, giovane segretaria dell'agenzia, che viene raccontata l'avventura di questa grande "famiglia", dove esplodono gelosie, tormenti e contraddizioni fino a perdere il controllo sull'industria stessa della pornografia.



**PADDINGTON IN PERÙ**  
Commedia, Animazione,  
Avventura | Gran Bretagna,  
Francia, USA

Il terzo capitolo della saga racconta la storia dell'amato orso, goloso di marmellata, che si perde nella giungla in un'emozionante avventura ad alto rischio, ricca di arguzia, simpatia e umorismo. Quando Paddington scopre che l'adorata zia Lucy è scomparsa, lui e la famiglia Brown si spingono verso le terre selvagge del Perù per cercarla con un unico indizio: un punto segnato su un'enigmatica mappa. Deciso a risolvere il mistero, Paddington si imbarca in un avvincente viaggio attraverso le foreste pluviali dell'Amazzonia, ritrovandosi anche sulle tracce di uno dei tesori più leggendari del mondo.







# Letture per *febbraio*



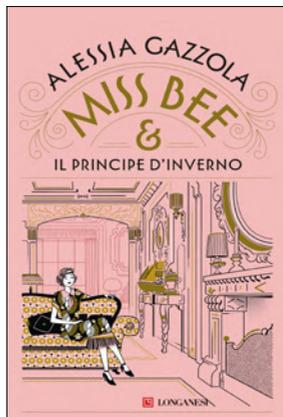
**LASCIA CHE SIA**  
di Diego Galdino | Ed. Bertonio

Il nuovo libro di Diego Galdino, autore che ha esordito nel 2013 con "Il primo caffè del mattino", è ambientato a Roma, nel cuore della Città Eterna. Flaminia Palladino, la proprietaria della libreria antiquaria più famosa d'Italia, vive a Roma, sull'Appia Antica, nella bellissima villa di famiglia, con il fratello Enea. Un bel giorno Laura, la loro sorella minore, ormai affermata stilista, a causa di un contrattempo sul lavoro che la costringe a partire per New York, fa ai due una richiesta alquanto particolare: quella di accogliere il suo fidanzato Alex, che sarà nella Città Eterna per una breve vacanza, e che ancora non sa che non troverà Laura ad attenderlo. Sarà l'inizio di una serie di eventi, tra scherzi del destino, anime gemelle, tazzine di caffè e nuove consapevolezze.



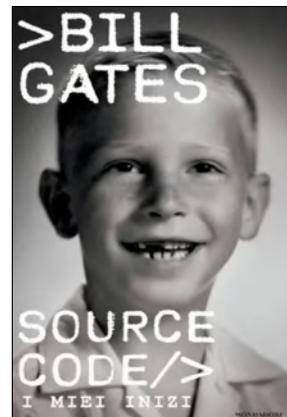
**IL COCCODRILLO DI PALERMO**  
di Roberto Andò  
| Ed. La nave di Teseo

Rodolfo Anzo è un regista di documentari che abita a Roma. Da più di dieci anni non torna nella sua città natia, Palermo. Improvvisamente, però, è costretto a cambiare i suoi piani: la vicina di casa dei genitori, ormai defunti, lo avverte che qualcuno si è introdotto nell'abitazione, dileguandosi senza trafugare alcun oggetto di valore. Sarebbe un furto andato a vuoto, ma in casa Rodolfo si imbatte in sei bobine di intercettazioni telefoniche che il padre poliziotto aveva illegalmente conservato, insieme a un messaggio in cui si chiede di restituire alle persone intercettate. L'uomo decide di mettersi alla ricerca dei misteriosi intercettati, ma non sa ancora fino a dove questo incarico lo porterà.



**MISS BEE & IL PRINCIPE D'INVERNO**  
di Alessia Gazzola | Ed. Longanesi

Derbyshire, dicembre 1924. È un freddo Natale ad Alconbury Hall, la residenza di campagna della nobile famiglia Lennox. Così freddo che nemmeno generose dosi di sherry riescono a riscaldare la mente e il cuore di Lady Millicent Carmichael. Eppure, la giovane assistente improvvisata, Miss Bee, non potrebbe avere cuore e mente più caldi. Merito forse della splendida atmosfera di Alconbury Hall, coi camini accesi e scoppiettanti. Merito più probabilmente del visconte, l'affascinante Julian Lennox. Né va tralasciata la combriccola di invitati, a cominciare dal tenebroso Alexander, cugino di Julian con ascendenze russe, bello in maniera insopportabile ma dall'aria cupa e angustata...



**SOURCE CODE - I MIEI INIZI**  
di Bill Gates  
| Ed. Mondadori

In contemporanea mondiale, esce la prima autobiografia di Bill Gates, nella quale il fondatore di Microsoft Corporation ripercorre i primi 20 anni della sua vita. L'autore riporta alla mente ricordi riguardanti la sua famiglia e, in particolare, la centralità nella sua vita della nonna, dipingendo un quadro di legami familiari complessi e spesso difficili. Le memorie del magnate americano iniziano dunque con l'infanzia a Seattle e la decisione, a vent'anni, di lasciare Harvard e fondare Microsoft con l'amico Paul Allen: l'imprenditore visionario condivide per la prima volta la sua storia, le relazioni, le lezioni e le esperienze che lo hanno portato a essere uno degli imprenditori e filantropi più influenti del nostro tempo.

## LA REDAZIONE CONSIGLIA



**MALBIANCO**  
di Mario Desiati | Ed. Einaudi

*Dai boschi di Taranto al gelo dei campi di prigionia tedeschi, Mario Desiati torna con un grande romanzo che indaga il rapporto tra l'individuo e le sue radici.*

i genitori anziani vivono in una casa circondata da querce e roveri. Marco si dedica a loro con amore, ma si sente schiacciato dai sensi di colpa e dalle aspettative mancate. Si rende conto che il suo malessere ha radici profonde, nascoste nella memoria familiare densa di silenzi e misteri. Un ricordo d'infanzia lo guida: un mendicante che suonava il violino sotto la neve. Con l'aiuto della zia Ada e di un diario ritrovato, Marco inizia a decifrare la storia nascosta della sua famiglia e i segreti cominciano ad affiorare: la vita travagliata della bisnonna Addolorata, cresciuta come trovatella e diventata asinaia, e quella dei nonni Demetrio e Vladimiro, segnati dalla guerra e dalla perdita. La riscoperta delle proprie radici spinge Marco in un profondo viaggio interiore, guidato dall'eco di una ninna nanna yiddish cantata durante la sua infanzia e dalle domande che sfidano i silenzi della sua famiglia.

## MALBIANCO

di Mario Desiati | Ed. Einaudi

Il quarantenne Marco Petrovici, originario della Puglia, si è trasferito a Berlino, cercando una vita diversa lontano dalla sua terra d'origine. Tuttavia un giorno la sua routine viene stravolta da misteriosi svenimenti, segnali di un malessere che sembra sfuggire a ogni spiegazione razionale. In cerca di sollievo e risposte, Marco decide di tornare nella sua terra d'origine, nella campagna tarantina, dove

# SAPONE LIQUIDO

UNA  
RICARICA



PER TE E  
L'AMBIENTE



*Il piacere di avere un buon prodotto semplicemente.*



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

Seguici su



Designed and Built





Facebook: Terry Alaimo Astri  
Instagram: Terry Alaimo Official



## Ariete

dal 21/3 al 20/4

**AMORE:** In coppia. Il mese inizia con un po' di maretta: potreste attaccarvi per questioni di poco conto, ma i fastidi saranno di breve durata e presto tornerà la serenità.

**Single.** La persona che ti piace ti convince sempre meno. Forse sei troppo espansiva, mentre lei appare troppo schiva.

**BELLEZZA:** Rossetto vivace per dare alle tue labbra un tocco competitivo, con un eyeliner grafico sfiorerai la perfezione. Prenditi cura della tua pelle.

**BENESSERE:** Attenzione ai problemi femminili, fai un controllo alle ovaie. Evita di assumere farmaci non necessari.



## Toro

dal 21/4 al 20/5

**AMORE:** In coppia. La stabilità sarà fondamentale per te durante questo mese. Sarai più attenta alle esigenze del partner.

**Single.** È un buon momento per darsi una scossa e creare una relazione significativa.

**BELLEZZA:** Abiti eleganti ma pratici sono il tuo stile distintivo. Scegli un make up più marcato sui toni della terra. Hai pensato a un filler per le labbra? Attenzione, però: affidati solo a medici esperti!

**BENESSERE:** Tosse, nervosismo e insonnia potrebbero indebolirti e innervosirti un po'. Vitamine, tisane e aerosol si riveleranno ottimi rimedi.



## Gemelli

dal 21/5 al 21/6

**AMORE:** In coppia. Evita discussioni inutili con il partner, spesso causate dalla noia della routine. Apri il dialogo.

**Single.** Avrai voglia di flirtare e iniziare giochi di seduzione, ma sii chiara se cerchi solo divertimento.

**BELLEZZA:** Non passerai inosservata grazie a un mix di accessori e abiti colorati, punta su cardigan o cappotti lunghi. Scegli un make up semplice ma luminoso, con toni caldi di fard color oro per illuminare il viso.

**BENESSERE:** Sei in forma, ma un po' di ginnastica correttiva e massaggi possono alleviare eventuali mal di schiena.



## Cancro

dal 22/6 al 22/7

**AMORE:** In coppia. La tua voglia di coccole ti rende più comprensiva e profonda, proprio come piace al partner.

**Single.** Finalmente hai la possibilità di incontrare una persona che ti piace e con cui si può creare una bella connessione.

**BELLEZZA:** Scegli un trucco naturale con un tocco di rosa su guance e labbra. Sfoggia un outfit rigorosamente bianco per riflettere il tuo candore, abbinandolo a un nuovo look con capelli più scuri.

**BENESSERE:** Concentrati su tecniche di rilassamento, come yoga o massaggi ayurvedici.



## Leone

dal 23/7 al 22/8

**AMORE:** In coppia. Alti e bassi. La passione non manca, ma cerca di non sovraccaricare il partner con le tue esigenze.

**Single.** Continui con le tue conquiste, ma in questo periodo prediligi solo avventure.

**BELLEZZA:** Adotta un make up luminoso e audace con un rossetto rouge. Scegli un abbigliamento sexy e deciso: completi con pantaloni e gilet faranno al caso tuo. Ti doneranno capelli lunghissimi e rigorosamente lisci.

**BENESSERE:** Non abusare di alcol o cibi grassi. Fissa un obiettivo quotidiano di camminata veloce.



## Vergine

dal 23/8 al 22/9

**AMORE:** In coppia. Le cose tra voi vanno bene, ma per mantenere la stabilità della relazione dovrai impegnarti.

**Single.** L'amore potrebbe arrivare quando meno te lo aspetti!

**BELLEZZA:** Starai bene con un make up fresco e luminoso: usa un buon fondotinta levigante e porta le sopracciglia ben definite. Il look giusto per te è fatto di colori neutri come il grigio o completi gessati con camicette dalle maniche sfarzose.

**BENESSERE:** Concediti delle coccole ad hoc, come delle cure preventive per rinforzare i capelli o un trattamento laser per l'epilazione.



## Bilancia

dal 23/9 al 22/10

**AMORE:** In coppia. Lavora sulla comunicazione e sulla comprensione reciproca per mantenere quell'equilibrio che tanto ami.

**Single.** Cerchi una persona con cui condividere chimica e connessione, ma non è facile.

**BELLEZZA:** Scegli un trucco sofisticato ma sobrio: rossetto nude, ombretto leggero e mascara. Si a jeans e maglioni caldi e lavorati. Per i capelli, se li hai ricci, prova dei colpi di sole.

**BENESSERE:** Per gambe e cosce, cure termali o pressoterapia sono consigliate, ma prima di passare all'azione consultati con uno specialista.



## Scorpione

dal 23/10 al 22/11

**AMORE:** In coppia. Il mese promette una passione profonda. Chiarirai tutti i malintesi e consoliderai l'unione.

**Single.** Potrebbe nascere qualcosa di più di un'amicizia con una persona che vive in un'altra città.

**BELLEZZA:** Ti dona un trucco deciso realizzato in colori scuri come nero o marrone, osa con un rossetto opaco color cioccolato. L'outfit giusto è comodo ed easy, si a pantaloni palazzo, giacca e mocassini.

**BENESSERE:** Tensioni muscolari a parte, sei in ottima forma. Dedica tempo allo stretching almeno una volta a settimana e cerca di riposare il più possibile.



## Sagittario

dal 23/11 al 22/12

**AMORE:** In coppia. Cerca di rendere la relazione più leggera senza essere troppo impulsiva, per mantenere la bella atmosfera che regna tra di voi.

**Single.** Sarai attratta da una persona misteriosa e sfuggente: fai attenzione.

**BELLEZZA:** Make up solare: il bronzo è il colore del mese. Definisci le sopracciglia, usa tanto mascara e un lip gloss lilla. Sarai perfetta con un outfit caldo e sobrio, fatto da maglioni in cashmere su un bel tailleur.

**BENESSERE:** Dedicati al sorriso: è un buon periodo per una visita dal dentista, apparecchi o faccette correttive.



## Capricorno

dal 22/12 al 20/1

**AMORE:** In coppia. Cerca di essere meno critica e lascia più spazio alla tenerezza. Rifletti sui tuoi errori e lavora su di essi.

**Single.** Una gita o un weekend inaspettato potrebbero portare a un incontro fulminante.

**BELLEZZA:** Make up elegante e raffinato: utilizza un illuminante, lascia le labbra nude, sugli occhi l'eyeliner e, per finire, una terra effetto abbronzante. Ti dona un outfit nero, con pantaloni a sigaretta, giacca lunga e stivali.

**BENESSERE:** Assumi vitamine per rinforzare le unghie e i capelli. Se vuoi seguire una dieta detox fallo solo sotto la guida di un nutrizionista.



## Aequario

dal 21/1 al 19/2

**AMORE:** In coppia. La connessione emotiva e mentale è perfetta, vivrete momenti dolci e piacevoli.

**Single.** Avventure e incontri transitori, ma il grande amore non è ancora arrivato.

**BELLEZZA:** Truccati con fondotinta, blush, un filo di ombretto, labbra glitterate e compensa con un outfit un po' eccentrico con scollature, scarponi e gonne corte. Sarai molto seducente e originale... come piace a te.

**BENESSERE:** Sei in forma. Se desideri sottoporri a qualche piccolo intervento estetico, questo è il momento ideale.



## Pesci

dal 20/2 al 20/3

**AMORE:** In coppia. Esprimi i tuoi sentimenti in modo chiaro, sia con le parole che con i gesti. Sorprendi il partner!

**Single.** Potresti essere pronta per una relazione profonda e significativa.

**BELLEZZA:** Adotta un make up fluido, luminoso e delicato per esaltare i lineamenti. Il look perfetto per te è sobrio ma elegante, con pantaloni attillati e tacchi.

**BENESSERE:** Dedica più tempo al relax e al movimento: concediti lunghe passeggiate nella natura oppure, se hai la possibilità di iscriverti in piscina, puoi puntare su nuotate rigeneranti.

# 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.



RICETTE NATURALI  
**PERLIER**  
GOCCE DI MELOGRANO



**pura energia per il viso**

NATURAL VEGAN BEAUTY