



ACQUA & SAPONE®

Design

ANGOLI COLORATI
CON LA CARTA
DA PARATI

Cicloturismo:

PEDALA VERSO
IL BENESSERE



GERRY
SCOTTI
CECILIA
SALA

L'ARTE DI
PARLARE CON
IL CUORE



ABBI CURA DI FIORIRE

MIGLIORE
INSEGNA
2025
DRUGSTORE

Cucina

RICETTE SFIZIOSE
PER FESTEGGIARE
IL PAPÀ

Outdoor

ALLENATI IL TUO
POLLICE VERDE CON
LE PIANTE "FACILI"

Make Up

CIGLIA E
SOPRACCIGLIA
IMPECCABILI

COPIA OMAGGIO SOLO PER I CLIENTI ACQUA&SAPONE



deBBY
girls know why

100% clean

COLLEZIONE CURATIVI

TRATTAMENTI UNGHIE SPECIFICI
FINO ALL'80% DI INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE
CON ESTRATTI FLOREALI
FORMULA VEGAN*



*priva di ingredienti di origine animale



deBBY
girls know why

loving
COLLECTION
LOVE YOURSELF

*Love yourself,
Love your vibes*



IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Elisabetta Pellini
pag. 12 – Il prodotto del mese: il gel per le sopracciglia

pag. 14 – Luci puntate su ciglia e sopracciglia

pag. 18 – I segreti per realizzare una coda di cavallo perfetta

22 | IL PROPOSITO DEL MESE

Ricordi e dimenticanze: il ruolo della memoria

24 | STAR MESE

Gerry Scotti, nato per intrattenere

pag. 26 – Cecilia Sala, la voce che spezza il silenzio

28 | MODA PRIMAVERA

I mille volti della blusa nera

pag. 32 – La camicia, protagonista della bella stagione

36 | BENESSERE

Forest bathing: immergiti nella natura

pag. 40 – Scopri l'Italia in sella alla bici!

pag. 42 – S.O.S. cervicale, ecco i rimedi

46 | DESIGN & OUTDOOR

Decora gli angoli e le pareti con la carta da parati

pag. 60 – Allena il tuo pollice verde!



Star mese

Cecilia Sala



Nel beauty di una diva

Elisabetta Pellini

48 | CUCINA

Un menù tutto dedicato al papà

52 | VITA DA MAMMA

Torna in forma con il... passeggino

56 | AMICI A 4 ZAMPE

Snack per Fido? Puoi prepararli tu!

64 | VIAGGI

Taranto, l'antica città dei due mari

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

#EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE
SILVIA SANTORI
silvia.santori@edizioniempire.it

GRAFICA: MAURO CASSANDRA

PRINCIPALI COLLABORATORI:
SILVIA AMENDOLA

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

FOTO E ILLUSTRAZIONI:
Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU:
facebook.com/evasalute

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

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

SEDE LEGALE
Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano
Numero 4709/2021

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

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL
Tel. 02.26952179



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



Carta certificata PEFC mix credit

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita



PARTNER UFFICIALE



VINCI CON IL REAL MADRID

2 PACCHETTI CON **2 VIP-TICKETS**
per una partita DEL REAL MADRID
Volo & Hotel inclusi**



1 **MAGLIETTA DEL REAL MADRID**
OGNI GIORNO

POWER SERUM 2IN1

Tattamento avanzato
contro le macchie
Riduce le rughe



NOVITÀ

POWER CREAM 2IN1 SPF 30

Protegge la pelle e previene
la comparsa di nuove macchie
Riduce le rughe

Acquistando almeno 10€ di prodotti NIVEA MEN*

Per partecipare collegati al sito www.NIVEA.it, entra nella pagina dedicata al concorso e scopri se hai vinto uno dei premi in palio. Il concorso è valido dal 3/02/25 al 3/04/25 con eventuale estrazione a recupero entro il 10/04/25. Montepremi stimato € 13.595,05 iva escl.

Modalità di partecipazione, regolamento completo, limitazioni, prodotti in promozione su www.NIVEA.it.

*di cui almeno un prodotto dopobarba o cura viso (minitaglie escluse), in un unico scontrino da conservare. L'importo deve essere al netto di eventuali sconti e il pagamento dovrà avvenire senza l'utilizzo di alcuna tipologia di buono/gift card. **Pacchetto Real Madrid comprende i biglietti per la 36ª giornata di campionato.



GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



“CARAVAGGIO - A REBEL ROCK MUSICAL”

Il 13 marzo a Biella e il 9 maggio a Pinerolo

Dopo il successo ottenuto, continua il tour di *Caravaggio - A Rebel Rock Musical*, con date il 13 marzo a Biella e il 9 maggio a Pinerolo. Diretto da Fulvio Crivello e Fabrizio Rizzolo, con Jacopo Siccardi nel ruolo di Caravaggio, lo spettacolo racconta la vita ribelle del pittore, tra arte e scandali nella Roma del '600. Con un sound rock progressive e una band dal vivo, il musical celebra il genio rivoluzionario di Caravaggio, mostrando la sua eterna ricerca della luce. Per info: caravaggirock@gmail.com – 3356777898.

A Pescia (PT) “Y2K”

Dal 1° al 30 marzo, la Fondazione POMA Liberatutti di Pescia ospita Y2K, una mostra fotografica che celebra lo stile e l'estetica dei primi anni Duemila. Un viaggio tra sfilate iconiche, silhouette audaci e sperimentazioni nei materiali, per riscoprire un decennio che ha segnato la moda e continua a influenzarla. Oltre alla mostra, il programma prevede incontri con esperti del settore, laboratori creativi e proiezioni. Da non perdere il party di chiusura il 29 marzo con DJ Enrico Tagliaferri: un'occasione unica per immergersi nell'energia e nell'irriverenza della moda Y2K! Info su: www.pomaliberatutti.it.



“THE WORLD OF BANKSY”

A Milano, dal 21 marzo al 29 giugno

Dal 21 marzo al 29 giugno, Milano ospita nuovamente *The World of Banksy*, l'esposizione immersiva dedicata al celebre artista britannico. Dopo il successo delle scorse edizioni, la mostra torna con un concept rinnovato nello spazio Varesina 204, nel cuore del Milano Certosa District. Un'occasione imperdibile per immergersi nel mondo provocatorio e visionario di Banksy attraverso oltre 100 opere iconiche. Se ami l'arte che fa riflettere, segna in agenda: dal 21 marzo, Milano diventa la capitale della street art. I biglietti sono acquistabili sul sito ufficiale della mostra www.theworldofbanksy.it o su www.ticketone.it, www.vivaticket.com e www.happyticket.it.



“FOTOGRAFIA WULZ”

A Trieste, fino
al 27 aprile

Prosegue al Magazzino delle Idee di Trieste la mostra *Fotografia Wulz*. Trieste, la famiglia, l'atelier, visitabile fino al 27 aprile. A marzo, due incontri di approfondimento esplorano il ruolo della famiglia Wulz nel contesto culturale triestino: il 5 marzo, Michela Messina e Gabriella Norio parleranno delle sorelle Wulz e di Anita Pittoni, mentre il 19 marzo Diana De Rosa ed Elvio Guagnini sveleranno nuovi aspetti della famiglia oltre la fotografia. Gli appuntamenti, con visita guidata alle 17, sono gratuiti con prenotazione consigliata. Info: www.magazzinodelleidee.it.

BLANX[®]

Denti bianchi di salute con licheni islandici

DENTIFRICI E TRATTAMENTI SBIANCANTI CON LICHENI ISLANDICI 100% NATURALI

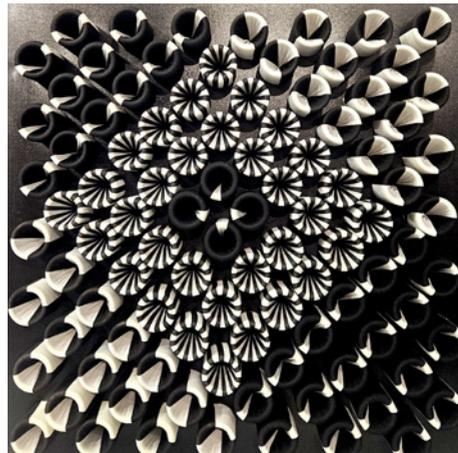
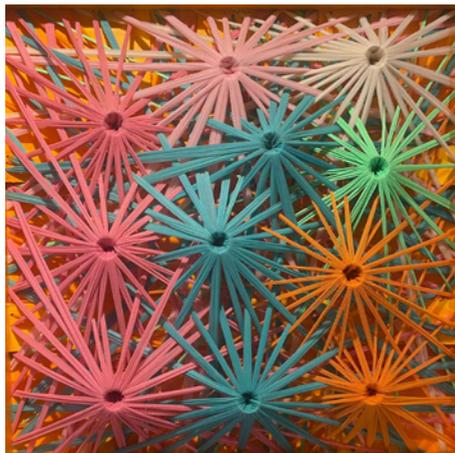


AUTHENTIC WHITE



A Milano, il 22 marzo "NEW BIANCHINI TOUR 2025"

Dopo il sold out del 17 gennaio al Locomotiv Club di Bologna e il travolgente viaggio di Whitemary nei club italiani con il *New Bianchini Tour 2025*, il gran finale si terrà ai Magazzini Generali di Milano sabato 22 marzo, con una serata speciale ricca di ospiti e sorprese. Ad aprire il live, il produttore e performer internazionale Clap!Clap!, seguito dal dj set di ELASI e Plastica del collettivo POCHE CLTV, di cui fa parte la stessa Whitemary. Per l'occasione, Lorena Spurio ha realizzato una grafica esclusiva. Info e rivendite su www.dnaconcerti.com.



"TIGHTS OF FUTURE"

A Mantova, fino al 14 marzo

Dal 2 al 14 marzo il M.A.D. Mantova Art Design ospita *Tights of Future*, la mostra di Emilio Cavallini che trasforma la calza in arte. Il vernissage, a ingresso libero, è previsto il 2 marzo alle 18. Stilista e artista, Cavallini ha rivoluzionato il concetto di collant, elevandolo a simbolo di eleganza e sperimentazione visiva. Le sue opere, ispirate alla geometria e all'astrazione 3D, intrecciano moda e arte in un dialogo innovativo. Un'esposizione imperdibile per chi ama il design e la creatività senza confini. Info su <https://madmantovaartdesign.it>.



Al via la seconda edizione "CERVIA RUN"

La seconda edizione della *Cervia Run*, la grande festa del podismo, il 22 e 23 marzo animerà la città con tante novità tutte da scoprire. A dare lustro alla manifestazione, i big del podismo, tra cui il maratoneta Giorgio Calcaterra e la riminese Federica Moroni, campionessa della 100Km del Passatore. Il sabato, la *Cervia Run* si apre alle famiglie con la Kids Run e la Family Run, eventi che sosterranno la raccolta fondi a favore dei bimbi dell'ospedale di Rimini, in collaborazione con l'Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna. Un'occasione imperdibile per sport, solidarietà e divertimento! <https://cerviarun.it>.



"KISS ME LICIA"

Il Musical in scena a Milano

Il 21 e 22 marzo all'EcoTeatro di Milano torna la magia di *Kiss Me Licia - Il Musical*, scritto e diretto da Thomas Centaro. Uno spettacolo che riporta in scena Licia, Mirko, Satomi e il mitico Giuliano, con scenografie curate, oggetti d'epoca e una colonna sonora indimenticabile. Le hit di Spandau Ballet, Queen, A-Ha, Bon Jovi e tanti altri, adattate in italiano, faranno da sfondo a questa emozionante favola rock. Special guest Pietro Ubaldi, la storica voce di Giuliano! Biglietti su Vivaticket; Trailer su www.thomascentaro.com.



I FARNESE NELLA ROMA DEL CINQUECENTO

A Villa Caffarelli, Musei Capitolini

Fino al 18 maggio, Villa Caffarelli ai Musei Capitolini ospita la Collezione Farnese, un viaggio nell'arte rinascimentale con oltre 140 capolavori. La mostra, intitolata *I FARNESE NELLA ROMA DEL CINQUECENTO. Origini e fortuna di una Collezione*, ricostruisce l'apice della raccolta tra XVI e XVII secolo. Parte del progetto #Amanotesa, l'esposizione è un evento chiave dell'anno giubilare, un'occasione imperdibile per immergersi nella grandezza del Rinascimento.

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

DI CHE SKIN CARE SEI?

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



ALOE

3+

**-14%
RUGHE***

Naturale e delicata
per le pelli sensibili

ROSA IALURONICA



**+17%
IDRATAZIONE***

Per un sorprendente risultato
rigenerante

VITAMINICA



**+19%
ELASTICITÀ***

Per la bellezza
e la difesa della pelle

ELISABETTA PELLINI

La splendida e carismatica attrice svizzera, in procinto di esordire dietro la macchina da presa, ha condiviso con noi i suoi segreti di bellezza...

E

lisabetta Pellini è un'attrice affascinante e versatile. Negli ultimi mesi è sbarcata al cinema con due film: *Buio come il cuore* di Marco De Luca, un noir in cui interpreta Anna, la protagonista, e *Il monaco che vinse l'apocalisse* di Jordan River, dove dà vita alla regina Costanza d'Altavilla. Presto la vedremo anche ne *La sesta volta*, di Gianni Aureli, un film stori-

co ambientato alla fine della Seconda guerra mondiale. Inoltre, è al lavoro sul suo primo lungometraggio come regista, *DNA*, una storia che esplora temi come la manipolazione di coppia e la maternità: un progetto che rappresenta il suo grande sogno nel cassetto. Elisabetta si conferma, quindi, una presenza importante e carismatica sul grande schermo. Tra cinema e regia, però, la bella attrice ha trovato anche il tempo per raccontarci i segreti della sua bellezza...

Come ti prendi cura di te quando passi tante ore sul set?

Sono fortunata perché sul set ci sono parrucchieri e truccatori che si occupano di me. Adoro le maschere per i capelli, i patch per gli occhi e i trattamenti specifici per la pelle. Prima del trucco, inoltre, mi fanno sempre un micromassaggio al viso per attivare la circolazione. Il momento più triste è quando finisce una produzione: nessuno ti coccola più!

E quando termini un progetto, quanto spazio riesci a ritagliarti per il relax e il benessere?

Amo i massaggi, soprattutto quelli olistici che aprono i chakra e riequilibrano i punti energetici. Cerco di farne almeno uno a settimana, ma se ho più bisogno, aumento la frequenza. Non rinuncio mai ai massaggi giapponesi per il viso, ai trattamenti ossigenanti e alle maschere al cioccolato o all'uva per tonificare la pelle.



Nata a Sorengo, in Svizzera, Elisabetta Pellini (50) ha esordito sul grande schermo nel 1998. Ha preso parte a numerose fiction, come "Le tre rose di Eva" ed "Elisa di Rivombrosa".

NEI GIORNI LIBERI DAL LAVORO TI TRUCCHI O PREFERISCI UN LOOK ACQUA E SAPONE?

«MI TRUCCO POCO: GIUSTO UN CORRETTORE PER LE OCCHIAIE E UN PO' DI FARD PER AVERE UN COLORITO SANNO. QUANDO POSSO, LASCIO RESPIRARE LA PELLE EVITANDO DEL TUTTO IL MAKE UP».

Qual è il gesto di bellezza quotidiano cui non rinunci mai?

La detersione serale è sacra per me. Smog e inquinamento devono essere eliminati: detergente, tonico, siero e maschera sono i miei alleati. E, naturalmente, mi lavo i denti più volte al giorno!

Quando si tratta di detergere il viso, preferisci prodotti schiumosi od oleosi?

Preferisco i prodotti schiumosi: gli oleosi non fanno per me. Uso una spazzola per il viso che pulisce a fondo i pori e poi risciacquo bene.

Come definiresti la bellezza e cosa significa per te sentirti bella?

La bellezza è soggettiva e si trova nella semplicità. È quando impari ad amare i tuoi difetti o quelli degli altri. La bellezza "troppo perfetta" stanca: è l'imperfezione che cattura davvero.

Che tipo di relazione hai con lo specchio?

Non amo gli specchi, né a casa né sul set. Mi fido dei truccatori e cerco di non guardarmi troppo per evitare di fissarmi su dettagli che mi distraggono dalla recitazione. Non sono sicura del mio aspetto, infatti mi sono sempre sentita il brutto anatroccolo, sin da piccola. Ma ho imparato ad accettarmi e a cercare di valorizzarmi. Mi piaccio così e mi accetto con i miei difetti.

Hai notato cambiamenti nella tua pelle con il passare del tempo?

Sì, la mia pelle è mista, ma prima era più grassa. È una fortuna, perché così si formano meno rughe. In compenso, però, devo sempre passare la cipria per controllare la lucidità della zona T.

QUALI SONO I PRODOTTI DI MAKE UP CHE NON MANCANO MAI NEL TUO BEAUTY CASE?

«CORRETTORE, CIPRIA, BLUSH, BURROCAO E MASCARA».

C'è un colore che senti più tuo?

Amo i toni del marrone, il bronzo e i colori bruciati. Uso il nero con mode-



I prodotti must-have di

Elisabetta Pellini

- DETERGENTE SCHIUMOSO
- TONICO
- SIERO
- MASCHERA PER IL VISO
- GLOSS TRASPARENTE

Adatti la tua routine beauty ai cambi di stagione?

Sì. In autunno uso integratori specifici contro la caduta dei capelli. Per prendermi cura della pelle, invece, utilizzo integratori a base di papaya e l'argento colloidale, che può essere assunto sotto forma di gocce, ma si trova anche in creme, lozioni o spray. Ho anche provato le gocce omeopatiche antiossidanti.

Un consiglio di bellezza da condividere con le amiche?

Ognuna ha esigenze diverse, ma la detersione è il punto di partenza. Prima del trucco, consiglio di usare sempre una BB cream per proteggere la pelle e far durare di più il make up. Non bisogna esagerare con la cipria o i fondotinta: il trucco deve essere leggero e naturale perché le stratificazioni invecchiano il viso. Infine, consiglio di fare massaggi al viso ogni giorno, anche da soli, per rilassare i muscoli e mantenere la pelle elastica.

razione, per non appesantire lo sguardo. Non mi piace il rosso per le labbra: preferisco toni neutri o gloss trasparenti. Punto sempre sugli occhi.

Come ti prendi cura dei tuoi capelli?

Uso tante maschere e cerco di non lavarli troppo spesso per non stressarli. Quando uso il calore, applico sempre prodotti termoprotettivi e, per le punte, semi di lino od olio di argan.



Sopracciglia perfette? Il segreto è il gel

Simile a un piccolo mascara, è indispensabile per farsi che la cornice del tuo sguardo sia impeccabile

Se c'è un prodotto che può trasformare le tue sopracciglia da disordinate a impeccabili in pochi secondi, è senza dubbio il gel per sopracciglia. **Sembra un prodotto superfluo, eppure è un must have** per ottenere definizione, volume e una tenuta perfetta per tutto il giorno.

COS'È E A COSA SERVE?

Il gel per sopracciglia è un prodotto cosmetico progettato per modellare, fissare e, in alcuni casi, colorare le sopracciglia. Simile a un mascara, ma con uno scovolino più piccolo e preciso, il gel aiuta a domare i peli ribelli, mantenendo l'arcata sopraccigliare in ordine e **conferendole una forma definita.**

È ideale sia per sopracciglia sottili che per quelle più folte, offrendo un aspetto naturale e curato. Ma perché dovresti usarlo? Anzi tutto, perché permette di pettinare e fissare le sopracciglia, garantendo un look ordinato e definito. Le formulazioni pigmentate, poi, possono riempire le zone più rade, donando l'illusione di sopracciglia più folte e voluminose. Infine, il gel offre un finish naturale, senza appesantire o creare un aspetto artificiale.

COME SI APPLICA?

Prima di ogni cosa è **necessario preparare le sopracciglia**: pettinale con uno scovolino pulito per rimuovere eventuali residui di trucco e dare loro una forma preliminare. Applica quindi

il gel, utilizzando l'apposito scovolino. Inizia dall'angolo interno dell'occhio e applicalo con movimenti leggeri, seguendo la direzione naturale dei peli. Adesso definisci e modella: per una maggiore definizione, utilizza un pennellino angolato per disegnare piccoli tratti, simulando i peli naturali, soprattutto nelle zone meno folte.

Ora non resta che fissare la forma: pettina nuovamente le sopracciglia per assicurarti che ogni pelo sia al suo posto e lascia asciugare il gel.

Per un finish naturale



FORMULAZIONI E INGREDIENTI

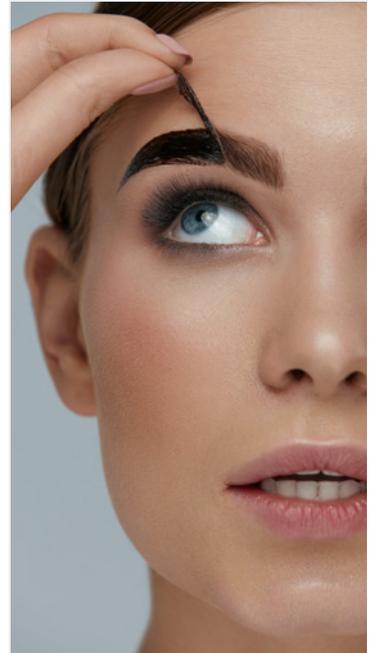
I gel per sopracciglia sono disponibili in diverse formulazioni. Quelli trasparenti sono ideali per chi desidera solo fissare e modellare le sopracciglia senza aggiungere colore. Chi, invece, vuole riempire le zone rade e aggiungere profondità, può optare per i **gel colorati, che sono disponibili in varie tonalità.** Generalmente, tutte le formulazioni contengono alcuni ingredienti comuni come i polimeri flessibili, che aiutano a domare i peli ribelli; i peptidi e beta-glucano d'avena, che rafforzano, idratano e migliorano l'aspetto delle sopracciglia, e i pigmenti minerali, presenti nelle versioni colorate, che riempiono le sopracciglia rade e sottili.

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

Scegli quello giusto

Il gel per sopracciglia è un alleato indispensabile.

Che tu voglia un look naturale o più definito, questo prodotto ti aiuterà a valorizzare il tuo sguardo, mantenendo le sopracciglia in ordine e impeccabili. Ma quali sono i criteri per scegliere il gel giusto?



Tonalità: scegli una tonalità che si avvicini al colore naturale delle tue sopracciglia per un effetto armonioso.

Formula: opta per formulazioni che contengano ingredienti nutrienti e che garantiscano una lunga tenuta senza lasciare residui o una sensazione appiccicosa.

Applicatore: uno scovolino di dimensioni adeguate e di forma ergonomica facilita l'applicazione e permette di raggiungere anche i peli più piccoli.

MAX FACTOR X

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



DAI MAKE-UP ARTIST
UN MIRACOLO
PER LA PELLE



NUOVO MIRACLE PURE HYDRATINT ESSENCE

Un'ondata di freschezza per un finish naturale. Idratazione istantanea e duratura fino a 24h. Con pigmenti microincapsulati.

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.



Luci puntate su ciglia e sopracciglia

Dimentica il classico smokey eyes o il contouring esasperato: nel 2025 il vero focus del trucco saranno le sopracciglia e le ciglia. Non più semplici dettagli, ma autentici protagonisti del look, capaci di trasformare l'intero volto con un tocco di classe e modernità. Le passerelle internazionali e i social network hanno già decretato questa tendenza... e i professionisti del settore la confermano. Secondo Luigi Rizzello, lookmaker delle dive: «Gli occhi sono sempre stati il fulcro della comunicazione non verbale, ma oggi più che mai il make up si concentra su di loro. Sopracciglia ben definite e ciglia da sogno **possono riscrivere l'equilibrio di un volto**, donando carattere e profondità allo sguardo». E proprio qui si gioca la vera rivoluzione beauty dell'anno: sopracciglia e ciglia diventano il punto di forza di ogni look.

“*Lascia che raccontino la tua personalità*”



Protagoniste assolute dei make up di stagione, donano carattere e profondità allo sguardo. Parola d'ordine? Valorizzarle al meglio

TRATTAMENTI MIRATI

Il 2025 celebra **un make up sofisticato e strategico**, capace di esaltare la bellezza naturale con trattamenti mirati e innovativi. Grazie a queste tecniche, il tempo davanti allo specchio si riduce, mentre il fascino dello sguardo aumenta esponenzialmente. Non resta che scegliere la soluzione più adatta a te e lasciare che siano ciglia e sopracciglia a raccontare la tua personalità. Dopotutto, nel make up del futuro, gli occhi non sono solo lo specchio dell'anima, ma anche il riflesso di uno stile impeccabile.

CURIOSITÀ

Forse non lo sai, ma la percezione di sopracciglia e ciglia è molto cambiata nel corso dei secoli. Nel Medioevo, ad esempio, era comune rimuovere completamente ciglia e sopracciglia per mettere in risalto la fronte, considerata la parte più bella del volto. Anche negli anni Novanta e nei primi anni Duemila, occorre dirlo, le sopracciglia erano ridotte ai minimi termini. Oggi, al contrario, ciglia e sopracciglia sono esaltate per definire e valorizzare l'espressione facciale.

UNA COCCOLA SPECIALE

Per mantenere ciglia e sopracciglia in salute, è fondamentale prestare attenzione agli ingredienti dei prodotti utilizzati. Sieri contenenti peptidi, vitamine e betacarotene possono nutrire e rafforzare i peli, prolungando la fase di crescita e rendendoli più forti. È meglio evitare ingredienti potenzialmente dannosi o irritanti, optando per formulazioni naturali e delicate.

LABORATORI **DEBORAH** GROUP

DERMOLAB

Scelgo l'efficacia

Deterge. Idrata. Rinfresca.



DOPPIA DETERSIONE

DALL'ESPERIENZA DERMOLAB, **LA NUOVA BEAUTY ROUTINE** IN DUE STEP PER UNA PULIZIA DEL VISO **EFFICACE E DELICATA**. DUE PRODOTTI CHE RACCHIUDONO IN SÉ LA ROUTINE QUOTIDIANA PERFETTA PER UNA PELLE SPLENDEnte E IDRATATA.



PRIMO STEP:
OLIO
DETERGENTE DENSO

SECONDO STEP:
MOUSSE
DETERGENTE ILLUMINANTE

CIGLIA: PIENEZZA E DEFINIZIONE

Le ciglia del 2025 saranno voluminose, incurvate e iper-definite. Il trend del “Russian Volume” spopola, con **extension ultraleggere che regalano un effetto pieno, ma sofisticato**. Per chi preferisce una soluzione più naturale e pratica, la laminazione delle ciglia, conosciuta anche come Lash Lift, sta diventando il trattamento più richiesto nei saloni di bellezza. «Le donne vogliono un effetto wow senza l'ingombro del mascara. Con la laminazione, lo sguardo risulta aperto e luminoso in modo naturale, perfetto per chi desidera un look curato senza troppi sforzi», spiega Rizzello. Che, però, continua a promuovere l'uso del mascara stratificato per assicurarsi extra lunghezza ed extra volume.



“Il consiglio? Stratifica il mascara per assicurarti un volume extra”



SOPRACCIGLIA: LA CORNICE PERFETTA

Anche le sopracciglia sono al centro di un'evoluzione importante. **Il minimalismo cede il passo a forme più piene e strutturate**, personalizzate in base alla morfologia del viso. Il brow design diventa una vera e propria arte, mentre il microblading resta la soluzione ideale per chi desidera sopracciglia impeccabili e naturali per mesi. «Le sopracciglia ben disegnate sono come una cornice perfetta

per un'opera d'arte: cambiano totalmente la percezione del volto, regalando espressività e armonia», afferma Rizzello. E, visto che il make up è da sempre il nostro miglior alleato, se non vuoi ricorrere a trattamenti più costosi e pressoché definitivi, ricorda sempre che c'è tutto un mondo di trucchi dedicati all'arcata sopracciliare: dalle matite dotate di spazzolino per disegnare le curvature più belle, alle polveri, fino ai gel e alle “pomate” per sopracciglia. Insomma, non hai più scuse!



Usa una matita per definire la forma, sfuma con un pennellino e fissa con un gel. Per un effetto naturale, segui la crescita dei peli e scegli una tonalità in armonia con il colore dei capelli.

A ogni volto la sua forma

Le sopracciglia incorniciano il volto e la loro forma può esaltare o bilanciare i lineamenti. Ecco come disegnarle in base alla forma del viso.

- **Tondo:** opta per un'arcata alta e leggermente angolata per slanciare i tratti. Evita curve troppo arrotondate, che enfatizzerebbero la rotondità.
- **Ovale:** è il più proporzionato, quindi una forma naturale leggermente arcuata è l'ideale.
- **Lungo:** meglio un'arcata dritta e poco pronunciata per “accorciare” il viso visivamente.
- **Quadrato:** le sopracciglia ad angolo morbido ammorbidiscono i tratti marcati della mascella.
- **A cuore:** una curva delicata e leggermente arrotondata bilancia la fronte ampia.



ACQUA ALLE ROSE

FIRENZE 1867

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



LINEA RINFRESCANTE

con Acqua Distillata di
Rosa Damascena



LINEA LEVIGANTE

con Estratto Nutriente di
Rosa Centifolia



LINEA ILLUMINANTE

con Vitamina C di
Rosa Canina

LINEA RIMPOLPANTE

con Attivi Anti-età di
Rosa Nera



LINEA LENITIVA

con Collagene Vegetale di
Rosa Chinensis

LINEA PURIFICANTE

con Attivi Astringenti di
Rosa Multiflora

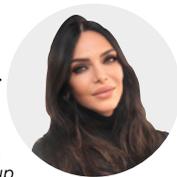


Scopri il nuovo
**SIERO
IN CREMA**



Scopri la nuova
**CREMA
IDRATANTE**

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



Per essere perfetta, punta sulla più classica delle acconciature

Con una semplice coda di cavallo puoi essere elegantissima o informale, romantica o sexy... vuoi conoscere i segreti per realizzarla al meglio? Eccoli!

Se c'è un'acconciatura che non conosce stagioni né occasioni, questa è la coda di cavallo. Facile da realizzare, pratica e incredibilmente versatile, si adatta a qualsiasi stile e tipo di capello. La puoi portare alta e tiratissima per un effetto lifting istantaneo, bassa e morbida per un tocco sofisticato, con la frangia per un'aria più sbarazzina o con la riga studiata ad arte per valorizzare al meglio il tuo viso. Insomma, puoi sfoggiarla sempre e comunque! Ma, attenzione: la coda non è solo un'acconciatura di emergenza da sfoggiare nei giorni di "bad hair day". Con i giusti accorgimenti **può diventare un vero e proprio statement di stile**. Ne abbiamo parlato con Claudia Ferri, hairstylist ed esperta del settore, che ci ha svelato i segreti per sfoggiare una pony tail impeccabile.

QUESTIONE DI GUSTO (E DI PROPORZIONI)

La prima domanda da farsi è: coda alta o coda bassa? La scelta non è solo una questione di gusto, ma anche di proporzioni del viso e del tipo di capello. «La coda alta è perfetta per chi vuole un effetto lifting immediato», ci ha spiegato Claudia Ferri. Che poi ha aggiunto: «Slancia il viso, tira su i tratti ed è **ideale se hai un ovale un po' allungato o vuoi dare più grinta al look**. Se la vuoi super sleek (liscia), utilizza un gel leggero e un pettine a denti fitti per eliminare ogni irregolarità. Se invece desideri un effetto più morbido, cottonala leggermente alla radice prima di legarla». Se, però, preferisci qualcosa di più

elegante, la coda bassa è la soluzione perfetta. «È l'acconciatura chic per eccellenza – ha detto Ferri – Puoi portarla ben tirata per un look sofisticato, oppure con qualche ciocca lasciata libera per un effetto romantico. Se hai capelli fini e vuoi più volume, usa un po' di shampoo secco prima di raccoglierti: darà più corpo alla chioma senza appesantirla».

CON FRANGIA O SENZA?

Frangia sì o frangia no? Anche qui, molto dipende dal tuo stile e dalla forma del viso. «**La frangia può rendere la coda più interessante** e donare carattere al look – ha detto la nostra esperta -. Se hai un viso allungato, una frangia piena e dritta aiuta a riequilibrarne le proporzioni. Se invece il tuo viso è tondo o squadrato, meglio una frangia a tendina, che addolcisce i tratti». Se pensi di aver risolto tutti i dubbi, occhio che te ne lanciamo un altro: alla riga ci avevi pensato? Meglio centrale o laterale? Anche stavolta, però, Ferri ci ha chiarito le idee. «La riga centrale – ha sentenziato – è perfetta per chi ama un



L'ORÉAL
PARIS

ELVIVE

INNOVAZIONE

GROWTH BOOSTER

RIDUCE
LA CADUTA
X10*



*CADUTA DA ROTTURA, TEST STRUMENTALE DOPO L'UTILIZZO DI SHAMPOO, BALSAMO E SIERO.



“Slancia il viso e ti regala un effetto lifting immediato”

L'elastico? Invisibile è meglio!

Per un look più raffinato, no all'elastico a vista. Prendi una ciocca sottile di capelli dalla parte inferiore della coda e arrotolala intorno all'elastico. Fissala con una forcina nascosta sotto la coda e il gioco è fatto. Un piccolo dettaglio che fa una grande differenza.

look minimal e rigoroso, ma attenzione: tende a mettere in evidenza la simmetria del viso, quindi è ideale per chi ha lineamenti regolari. Se invece vuoi un effetto più dinamico e vuoi “spostare” l'attenzione su un lato del volto, la riga laterale è la scelta vincente. Per un finish più naturale, non usare il pettine: traccia la riga con le dita e lascia che i capelli seguano la loro direzione spontanea».

IL TRUCCO PER UNA CODA PERFETTA

Non esiste una coda perfetta senza una base ben lavorata. «Se hai capelli lisci e vuoi un effetto super sleek, **passali con la piastra prima di raccoglierli** e usa un po' di olio leggero sulle lunghezze per un finish lucido e ordinato. Se invece vuoi una coda più morbida, lavora le punte con un ferro arriccia-

capelli prima di legarli». Per chi ha i capelli mossi o ricci, l'importante è esaltare la texture naturale. «Mai legarli senza averli prima disciplinati. Usa un prodotto anti-crespo e lavora la coda in due momenti: prima raccogli la parte superiore, poi unisci il resto».

COSÌ DURA TUTTO IL GIORNO

Quante volte capita che dopo poche ore la coda perda tono o si riempia di ciocche ribelli? «Il segreto sta nei dettagli», ci ha assicurato Claudia Ferri. Che poi ci ha svelato il suo segreto per una pony tail long lasting. «**Usa due elastici sovrapposti invece di uno solo**: daranno più sostegno e la coda non si affloscherà. Un altro trucco è cottonare leggermente la base prima di raccogliere i capelli: darà più struttura e impedirà alla coda di scendere». E per domare i baby hair? «Spruzza un po' di lacca su uno spazzolino da denti pulito e passalo lungo l'attaccatura. Ti aiuterà a fissare i capelli senza appesantirli». Perché una coda fatta bene è come un bel paio di tacchi: semplice, ma incredibilmente d'effetto.

TROVA LA TUA FIRMA DI STILE

La riga nei capelli non è solo un dettaglio, ma un vero e proprio strumento di styling che può valorizzare i lineamenti del viso. La riga centrale dona un effetto simmetrico ed elegante, perfetta per visi ovali o regolari, ma attenzione: può accentuare una fronte ampia o un naso pronunciato. La riga laterale, invece, è ideale per addolcire i volti squadrati o spigolosi, donando movimento e armonia. Per chi ha un viso tondo, una riga leggermente decentrata aiuta a slanciare l'insieme. Anche il taglio gioca un ruolo chiave: con frange o scalature, la riga va studiata per seguire il movimento naturale dei capelli. Il segreto? Sperimentare e trovare la propria firma di stile!

vinci con **batist**

DRY SHAMPOO



Immagine del premio a scopo illustrativo

Dal 1 aprile al 30 giugno

acquista almeno 1 dei prodotti Batist da 200ml
in promozione, conserva lo scontrino e gioca
su www.batist.it.

Potrai vincere ogni giorno un Gift Voucher TicketOne.it
da 100 euro e partecipare all'estrazione finale
di un weekend in una capitale europea.

ticketone ✨

gioca
subito!



Acquista almeno 1 dei prodotti da 200ml in promozione della gamma BATIST, conserva lo scontrino e gioca su www.batist.it. Concorso valido dal 01/04/2025 al 30/06/2025 con eventuale estrazione dei premi residui/non assegnati della fase Instant Win ed Estrazione finale del Superpremio entro il 31/07/2025. Montepremi Euro 12.300,00 IVA inclusa ed esclusa ove presente. Dettaglio prodotti in promozione, limitazioni, modalità di partecipazione e Regolamento completo su www.batist.it



Attenzione e distrazione: il ruolo della memoria

Il nostro sistema mnemonico è progettato per selezionare le informazioni più utili e lasciar andare il resto. Ma allora, quando è normale dimenticare e quando invece è il caso di approfondire?



Quante volte ci capita di dimenticare dove abbiamo lasciato le chiavi della macchina, il nome di una persona appena conosciuta o se abbiamo chiuso a chiave la porta del nostro appartamento? Si tratta di episodi che potrebbero destare preoccupazione e farci dubitare della nostra memoria, ma in realtà fanno parte del suo normale funzionamento. **La memoria è una funzione essenziale del nostro cervello** che ci permette di immagazzinare, elaborare e recuperare informazioni. Senza di essa, non solo non potremmo ricordare il nostro passato, ma nemmeno apprendere nuove conoscenze o svolgere le attività quotidiane con fluidità.

Tuttavia, non è un archivio perfetto e infallibile: è un sistema dinamico, in costante adattamento, che seleziona le informazioni più rilevanti e scarta quelle ritenute superflue. **Dimenticare, quindi, non è necessariamente un segnale di un problema cognitivo**, ma spesso una normale strategia del cervello per evitare il sovraccarico di dati. Ma quando è il caso di preoccuparsi? E come possiamo migliorare la nostra capacità di rammentare?

L'abbiamo chiesto alla dottoressa Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta: «Negli ultimi anni della mia pratica clinica ascolto sempre più spesso donne che lamentano una perdita di memoria, molto preoccupate che possa essere il primo step di un declino cognitivo neurodegenerativo. Facciamo però chiarezza: molte malattie che portano a perdere coscienza di se stessi incutono profonda inquietudine e paura, ma tali condizioni, nelle diagnosi più gravi, presentano un insieme di situazioni patologiche, sia sintomatiche che rilevabili con specifici test neurologici.

Se i sintomi di non riuscire ad apprendere - cioè mandare nei magazzini mnemonici le nuove acquisizioni e/o di non riuscire a recuperare un ricordo - disturbano notevolmente la vita della persona, sarà bene parlarne al medico, che valuterà l'opportunità o meno di approfondimenti. Più in generale possiamo breve-

UN
FUNZIONAMENTO
complesso

mente richiamare che la memoria è un meccanismo articolato, **per il cui funzionamento sono coinvolti diversi circuiti cerebrali** interconnessi all'interno di reti neurali complesse.

I GRADI DI VIGILANZA

La grandissima mole di informazioni da cui il cervello è costantemente bombardato durante la veglia, non solo in questa epoca di super acquisizioni informative ma da sempre, viene sottoposta a processi che – sommariamente, possiamo dire - immagazzinano, poi elaborano oppure lasciano andare, se l'informazione viene ritenuta non utile ai processi elaborativi. Si parla di memoria a breve termine, a lungo termine e memoria sensoriale. Senza qui addentrarci troppo nei tecnicismi, trasferiamo nella vita quotidiana queste conoscenze scientifiche ricordando un dato fondamentale: la memoria è un fatto di attenzione. Se non prestiamo attenzione a quanto vorremmo poi facilmente richiamare dalla memoria, **per il cervello sarà un'informazione inutile da trattenerne** e verrà processata come dato eliminabile. Il cervello possiede diversi livelli di vigilanza e il grado di attenzione che riusciamo a prestare è fondamentale. E allora questi cosiddetti



"Il cervello elabora una grandissima mole di informazioni"

ti cali di memoria ci devono impensierire oppure no? Ognuno può sperimentare da sé che le cose a cui prestiamo consapevole attenzione, quindi non i

comportamenti automatici ma, per fare un esempio, le carte da gioco durante il burraco, non vengono dimenticate, se il gioco ci coinvolge.

COMPORAMENTI AUTOMATICI

Occorre quindi cercare di mantenere allenata la propria capacità di attenzione, portando consapevolezza agli atti che compiamo. Un altro esempio: abbiamo già versato il sale nell'acqua che bolle per la pasta oppure no? Poiché si tratta di un comportamento ripetitivo e automatico, probabilmente viene svolto senza attenzione consapevole e potremmo non ricordarcene. Per alcune cose oltre all'attenzione vale l'emotività coinvolta, cioè un fatto che ci emoziona o ci fa provare un sentimento intenso non verrà più dimenticato, perché il nostro meraviglioso cervello lo processa direttamente come elemento da trattenerne a lungo termine. E per recuperarlo come si fa? Per farlo, basterà spesso solo un profumo o un suono. Riassumendo, non sottovalutiamo segnali seri di perdita di memoria soprattutto se si accompagnano a comportamenti inusuali, ma restiamo sereni sapendo che **riusciremo a ricordare molto meglio se siamo meno distratti** da troppe informazioni».

ALLENARE 5 CONSIGLI PER la capacità di ricordare

1. Se temi di perdere la memoria devi tenerla allenata con un compito che per il cervello sia nuovo e non ripetitivo.
2. Lo sforzo che avverti mentre cerchi di imparare una cosa nuova, come una lingua straniera, è proprio il segnale che il cervello sta lavorando per te.
3. Niente sovrapposizione di troppe informazioni contemporaneamente, il cervello scarterà quelle più impegnative.
4. Per le cose che vuoi assolutamente ricordare metti intensità emotiva e attenzione.
5. Prova a memorizzare una nuova canzone: sarà facile ricordare il testo perché la musica accende una parte diversa del cervello e fa da "traino".



GERRY SCOTTI



Il talento di chi è nato per intrattenere con la simpatia

Lo abbiamo sempre saputo: Gerry Scotti è uno di famiglia. Ma nelle scorse settimane, quando è salito sul palco del Teatro Ariston per affiancare Carlo Conti e Antonella Clerici nella prima serata del *Festival di Sanremo 2025*, ne abbiamo avuto la conferma definitiva. Con la sua solita bonarietà e quell'aria da "zio saggio che ti allunga la paghetta di nascosto", Scotti ha portato leggerezza, ironia e un tocco di calore umano a una delle edizioni più attese degli ultimi anni. Il presentatore ha ammesso con sincerità che l'invito di Conti è stato un grande onore e un sogno che si realizza: «È un'emozione speciale, davvero un bellissimo regalo che mi avete fatto», ha detto. Conti ha spiegato di averlo scelto per amicizia, ma ha ribadito la sua grande professionalità. E in effetti, Gerry sul palco dell'Ariston si è mosso come un veterano, dosando battute e sorrisi con la naturalezza di chi è nato per intrattenere. Si è divertito, ha divertito e, inutile dirlo, si è commosso.

Invitato dall'amico Carlo Conti sul palco dell'Ariston, il presentatore ha confermato le sue doti da fuoriclasse. Accompagnate da leggerezza, ironia e calore umano

“ HO FATTO DI TUTTO, L'UNICA COSA CHE MI MANCA DI CONDURRE È IL METEO...
MA MAI DIRE MAI! ”

DAI MICROFONI ALLA GLORIA

Insomma, un grande successo, tale che già qualcuno inizia a sognare che in futuro possa essere lui il direttore artistico del Festival. Accadrà mai? Chissà. Di certo oggi si tiene stretti i suoi titoli di "re del quiz" e di "signore dell'access prime time". Eppure, non

tutti sanno che Virginio Scotti (sì, questo è il suo vero nome!) **ha iniziato la carriera tra dischi e vinili**. Nato il 7 agosto 1956 a Camporinaldo, (in provincia di Pavia), ha cominciato come speaker radiofonico a Radio Milano International negli anni '70. Poi, nei mitici anni '80, il salto nel piccolo schermo con *DeeJay Television*, che lo ha trasformato



Gerry Scotti (68) ha affiancato Carlo Conti (63) durante la prima serata del "Festival di Sanremo 2025".

in una vera icona televisiva. Da lì, il resto è storia: il *Festivalbar*, *Buona Domenica*, fino a diventare il volto rassicurante e sempre sorridente di quiz come *Chi vuol essere milionario?* e *Caduta libera*, oltre che dei talent canori della saga di *Io Canto*, di *Striscia La Notizia* e de *Lo Show dei record*. Una carriera lunga decenni, costruita con talento, umiltà e **una risata contagiosa che ha accompagnato generazioni**

di spettatori. «Io? Ho fatto di tutto! L'unica cosa che mi manca è condurre il me-teo. Ma mai dire mai...», ha scherzato qualche tempo fa.

NATURALEZZA DISARMANTE

Gerry Scotti ha una caratteristica rara: entra nelle case degli italiani senza invadenza, con la delicatezza di chi sa che la televisione deve essere prima di tutto

compagnia. Il suo stile è una miscela di simpatia, ironia e sensibilità. Non è mai sopra le righe, non cerca la battuta a tutti i costi, eppure riesce a strappare sorrisi con una naturalezza disarmante, forse per merito del suo calore umano e della capacità di rivolgersi a un pubblico trasversale. Insomma, **non è il conduttore che si mette sul piedistallo**: è l'amico, il vicino di casa, lo zio che ai pranzi di famiglia ti rac-

conta barzellette mentre ti riempie il piatto di lasagne. Ed è proprio questo che lo rende unico. «Ho fatto della semplicità il mio marchio di fabbrica», ha confermato a *Sanremo*. Un commento che ribadisce quanto Scotti aveva affermato qualche tempo fa: «Non sono un personaggio, sono semplicemente me stesso. Se funziono, è perché in fondo sono come tutti voi, solo con un microfono in mano!».

ZIO GERRY: PIÙ CHE UN SOPRANNOME, UNA DICHIARAZIONE D'AMORE

È uno di noi. Non lo chiamiamo Gerry Scotti, infatti. Lo chiamiamo "Zio Gerry". E questo dice tutto. Un soprannome che è nato spontaneamente e che racconta perfettamente il suo rapporto con il pubblico: affettuoso, confidenziale, quasi familiare. E anche nella vita privata, Scotti incarna questo spirito. È padre di Edoardo, nato nel 1992 dal matrimonio con Patrizia Grosso, ed è diventato nonno per la prima volta nel 2020 di Virginia; due anni dopo è arrivato anche Pietro.

«L'insostenibile leggerezza di essere nonno ti dà un senso di euforia al quale corrispondono dolori alla schiena e alle ginocchia che ti riportano a terra. So che quando mi verrà voglia di fare cavalluccio ne soffriranno le mie articolazioni.

Ma mi piace pensare che ho ricaricato l'orologio biologico. È bello essere nonni».

IL DIVORZIO, UN GRANDE DOLORE

Quanto alla vita sentimentale, **dal 2011 è legato all'architetto Gabriella Perino**, compagna discreta e presenza fondamentale nella sua vita. I due non sono sposati e, almeno per

ora, non hanno intenzione di farlo. E poi, un matrimonio alle spalle lo ha già, quello con Patrizia Grosso. La separazione arrivò nel 2002, nel 2009 il divorzio. «Non andavamo più d'accordo anche per colpa mia, il lavoro mi assorbiva tantissimo»,

ha raccontato con sincerità. Poi ha aggiunto: «Quando mi sono separato per poi arrivare al divorzio mi vergognavo di aver finito la storia della mia famiglia. Ho dovuto fare le valigie e uscire da casa mia, il posto dove era nato e viveva mio figlio.

Nel tempo sono riuscito a costruire un rapporto così profondo con lui che ha chiamato la sua prima figlia Virginia, e io all'anagrafe sono Virginio Scotti». Insomma, Gerry è un uomo che fuori dal piccolo schermo ha sofferto come tutti, ma ha saputo costruire una vita serena, fatta di affetti sinceri e lontana dai clamori. E se ci fosse un concorso per eleggere lo zio d'Italia... be', nessun dubbio su chi vincerebbe!

CURIOSITÀ

- È del segno zodiacale del Leone.
- Pochi sanno che è un grandissimo appassionato di vini e che dal 2017 è socio dell'azienda vinicola Giorgi Wines.
- È da sempre un amante del buon cibo, ma il suo primo preferito è il riso al salto: «Mi piace molto la cucina fatta di avanzi del giorno prima o, meglio, la cucina di riciclo come si usa dire oggi».
- È un grande tifoso del Milan.
- Il suo colore preferito è l'arancione: «È il colore dell'estate, dell'energia, del sole quando è caldo e al tramonto», ha spiegato.



CECILIA SALA



La voce coraggiosa del giornalismo moderno

Capace di distinguersi nel vasto panorama mediatico, la giovane professionista sa raccontare i grandi eventi attraverso lo sguardo di chi li vive



Fino a qualche tempo fa il suo nome non era noto ai più. Oggi, però, suo malgrado, tutti sanno che Cecilia Sala è una giovane giornalista che

ha saputo distinguersi nel panorama mediatico italiano e internazionale. Nata a Roma nel 1995, ha intrapreso un percorso professionale che l'ha portata a raccontare storie da ogni angolo del mondo, spesso mettendo a rischio la propria sicurezza per garantire una narrazione autentica e diretta degli eventi. Già, perché Cecilia non è una giornalista da scrivania. **Ha realizzato reportage in alcune delle aree più pericolose del mondo.** La sua carriera l'ha portata a coprire eventi di rilievo internazionale, tra cui la crisi in Venezuela, le proteste in Cile e in Iran, la caduta di Kabul nelle mani dei talebani nell'agosto 2021 e la guerra in Ucraina. La sua presenza sul campo le permette di offrire una prospettiva diretta sugli eventi. Un approccio che le è valso il riconoscimento come una voce autorevole del giornalismo contemporaneo. Ma l'ha anche messa a rischio. Proprio negli ultimi mesi il suo nome è balzato agli onori della cronaca.



A sinistra, Cecilia Sala (29) con il Presidente ucraino Volodymyr Zelensky.

APPASSIONATA

L'approccio coinvolgente e lo stile fresco della giornalista stanno ridefinendo il modo di informare, avvicinando anche i più giovani ai temi di scottante attualità.



INTRAPPOLATA IN UN GIOCO PIÙ GRANDE

Nel dicembre 2024, mentre si trovava a Teheran con un visto giornalistico, è stata arrestata e posta in isolamento nel carcere di Evin. La notizia del suo arresto è emersa solo alcuni giorni dopo, suscitando preoccupazione e indignazione a livello globale. Le autorità iraniane hanno confermato la sua detenzione senza fornire accuse formali. La situazione ha assunto una dimensione diplomatica complessa, poiché pochi giorni prima dell'arresto di Cecilia, l'Italia aveva arrestato l'ingegnere iraniano esperto di droni Mohammad Abedini Najafabadi su richiesta degli Stati Uniti, accusato di aver fornito supporto materiale al Corpo delle Guardie Rivoluzionarie Islamiche. Dopo tre lunghe settimane di isolamento, grazie agli sforzi diplomatici italiani, è stata rilasciata ed è rientrata in Italia atterrando all'aeroporto di Roma Ciampino, dove è stata immortalata tra le braccia del compagno in quella che lei stessa ha definito "la foto più bella della vita". Durante questa esperienza, Cecilia ha dimostrato una straordinaria resilienza: «Quello che mi è mancato di più? I libri», ha detto. Poi ha aggiunto: «Ero intrappolata in un gioco più grande di me»; parole che hanno acceso i riflettori sulle difficoltà e sui rischi che i giornalisti affrontano nel loro lavoro.

CURIOSITÀ

- È nata il 26 luglio 1995 a Roma, sotto il segno del Leone.
- Suo padre Renato Sala è dirigente bancario; sua madre Elisabetta Vernoni è dirigente aziendale.
- È fidanzata con Daniele Raineri, giornalista de *Il Post* e inviato di guerra.

PROFONDITÀ E CHIAREZZA

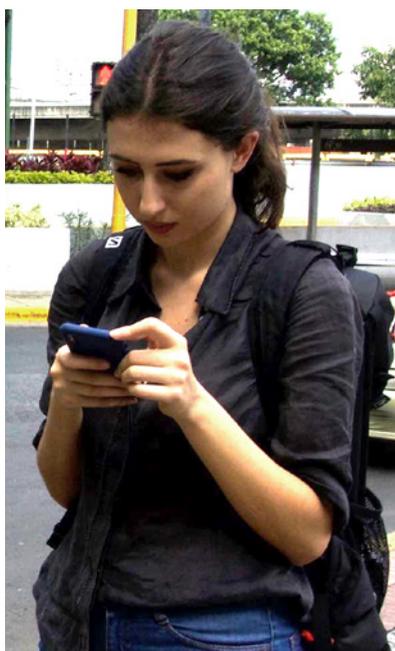
Nonostante l'odissea vissuta, però, Cecilia è tornata al suo lavoro con rinnovata determinazione: «Il silenzio è un nemico in quel contesto», ha affermato. Non appena rientrata in Italia, infatti, si è immediatamente rimessa a lavoro con *Stories*, un podcast quotidiano prodotto da Chora Media di cui è diventata autrice e conduttrice nel gennaio 2022. Attraverso questo format, Sala offre agli ascoltatori una panoramica sugli eventi globali, raccontando storie di persone comuni e analizzando le dinamiche geopolitiche con profondità e chiarezza.

UNA CARRIERA IN ASCESA

Il suo stile frizzante e la sua capacità di coinvolgere il pubblico sono frutto della gavetta, certamente, ma anche di una passione dirompente per la comunicazione. Nel 2015, ha iniziato a collaborare con *Vice Italia*, distinguendosi per la sua capacità di raccontare storie complesse con uno stile fresco e coinvolgente. Successivamente, è approdata a

Servizio Pubblico su La7, sotto la guida di Michele Santoro, dove ha approfondito tematiche di una certa rilevanza. La sua determinazione l'ha portata anche a collaborare con testate prestigiose come *L'Espresso* e *Vanity Fair*. Nel 2019, è entrata nella redazione de *Il Foglio*, dove ha seguito principalmente la cronaca internazionale, raccontando eventi cruciali da tutto il mondo.

UNA GIORNALISTA #NOFILTER



Cecilia Sala, insomma, incarna l'essenza del giornalismo moderno: chi la conosce la descrive come una professionista coraggiosa, instancabile, determinata a raccontare la verità. In un'epoca in cui le notizie sono spesso filtrate e mediate, il suo approccio diretto e immersivo rappresenta un ritorno alle radici del mestiere: raccontare la realtà senza filtri, diventare un megafono per chi spesso è messo a tacere. Cecilia, infatti, crede fermamente nell'importanza di raccontare le storie dal punto di vista delle persone comuni. In un'intervista, ha affermato: «Il giornalismo deve dare voce a chi non ce l'ha e portare alla luce le storie nascoste». Nonostante la giovane età, dunque, dimostra una maturità e una profondità di pensiero che le hanno guadagnato il rispetto dei colleghi e del pubblico.

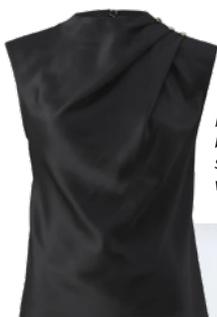


I MILLE VOLTI DELLA BLUSA NERA

Semplice e sempre attuale, da sfruttare in ogni occasione e adatta a ogni stile. Declinata in infinite trasparenze e simmetrie, si conferma il passe-partout per eccellenza della nuova stagione



Con scollo all'americana e bordi bianchi. www.hm.com



In satin con bottoncini sulla spalla. www.guess.eu



Asimmetrica monospalla. www.veromoda.com



Maglia nera con ricamo laterale. www.liujo.com



Blusa dai drappeggi eleganti e piccoli pois, monospalla. www.pinko.com



ABBINALA CON...

Cintura in pelle annodata. www.isabelmarant.com



Sandali alti con maxi ricamo floreale in pelle nera. www.giuseppezanotti.com

Sfilata Louis Vuitton S/S 2025

Pochette in pelle nera, perfetta da portare a mano o sottobraccio. www.stuartweitzman.com



Orecchini dorati, la cui forma richiama un filo. www.fendi.com



ABBINALA CON...

Sfilata Max Mara S/S 2025

IL TAGLIO GIUSTO

In passerella sono state molteplici le proposte con protagonista indiscussa la blusa nera. Quando il colore resta uniforme, non si può che giocare con il taglio giusto del tessuto per esprimere la personalità di un outfit.

La forma a clessidra è esaltata alla perfezione nella sfilata *Spring/Summer 2025 di Max Mara*, dove il top con scollo all'americana nero contrasta perfettamente con la gonna midi in tessuto bianco. Questa tipologia di blusa, come anche quella dal taglio asimmetrico monospalla, sono ideali per puntare l'attenzione sulla parte alta del corpo e rendere sinuosa la figura.



Camicia leggera ricoperta di rouches.
www.y-a-s.com



Blusa nera con tessuti sovrastanti che creano movimento.
www.imperial.com



Camicetta con micro applicazioni su base trasparente.
www.maxandco.com



Semitrasparente con fiocco sul collo.
www.imperial.com



Maxi maglia in raso e lungo velo posteriore.
www.twinset.com

Sfilata Khaite S/S 2025

IL DETTAGLIO PERFETTO

Décolleté in vernice rossa e dettagli in oro.
www.gucci.com



T-shirt con maniche vaporose e collo alto, dall'effetto velato.
www.karl.com

ABBINALA CON...

Orecchini pendenti vistosi e luminosi.
www.hm.com



Sfilata Louis Vuitton S/S 2025

EFFETTO VEDO – NON VEDO IN TOTAL BLACK

Fluttuante e leggiadra appare la silhouette indossando capi quasi impalpabili, dal tessuto morbido. La blusa semitrasparente con veli che toccano quasi terra viene abbinata a pantaloni altrettanto morbidi. Le forme si nascondono ma la femminilità traspare ugualmente, soprattutto se esaltata dagli accessori giusti, come le scarpe che donano un tocco di colore, i gioielli appariscenti e le acconciature morbide e raccolte. D'ispirazione la proposta di Khaite, collezione S/S 2025, dove la figura viene avvolta da un unico colore senza esserne appesantita.



Blusa morbida trasparente con pois bianchi su base nera. www.motivi.it



Fusciacca elegante in raso nero. www.dolcegabbanana.com

Pantaloni a palazzo leggeri. www.zara.com



L'ACCESSORIO GLAM



Papillon in velluto nero con strass argento. www.pierone.com



Sabot con tacco e strass. www.shop.mango.com

Sfilata Nina Ricci S/S 2025

DA CASUAL A RAFFINATA

Qualsiasi siano la forma e il tessuto, il nero è il colore da mixare con ogni altro, per questo una maglia nera può passare dall'essere casual al diventare elegante e raffinata. Dalla sfilata di Prada S/S 2025, un look tutto da copiare adatto a una passeggiata di domenica mattina o qualsiasi occasione informale. Ogni capo di un colore differente da testa a piedi, con il focus centrale della blusa con maxi fiocco sul collo. Elegante e di gran classe, invece, il look proposto da Nina Ricci nella sfilata S/S 2025. Camicia nera a pois bianchi, trasparente, con papillon oversize e fuscaccia alta in vita. Semplice ma di grande effetto, androgino e femminile allo stesso tempo, perfetto per ogni grande occasione.

ABBINALA CON...

Borsa a secchiello con frange e borchie. www.zara.com



Slingback bassa in pelle chiara. www.michaelkors.it



Cardigan blu royal oversize. www.ovs.it



Minigonna rossa con maxi fiocco in rilievo. www.hm.com



Camicetta nera fluttuante con fiocco da annodare al collo. www.shop.mango.com

Coccolino

WONDER WASH



NUOVO

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

Coccolino

VIVI UN'ESPERIENZA

**Molto più
che fresh**



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 o su www.dettofranoi.it oppure chiama il numero verde 800.800.121.

**Puoi chiedere un solo rimborso, nel periodo, fino ad un massimo di 7,00€.

NATA CON LA CAMICIA

Per la prossima stagione dimentica i modelli classici e preparati a sperimentare con volumi maxi, stampe di ispirazione vintage, contrasti e scollature audaci

Se la moda è un gioco di stile, la camicia è la tua carta vincente per la prossima stagione! Dimentica i modelli basici e prevedibili, perché le passerelle della Primavera-Estate 2025 hanno decretato il trionfo di camicie spettacolari, ricche di **dettagli audaci, volumi esagerati e materiali inaspettati**. Sei pronta a scoprire quali saranno le protagoniste del tuo guardaroba?



Eleganza e sensualità per la sfilata Max Mara SS25: la camicia lascia intravedere la lingerie con discrezione e raffinatezza.



Luccichio a gogo. La camicia di Niccolò Pasqualetti SS25 si porta in combo con il gilet sparkling.



Contrasti e stratificazioni per le camicie SS25 di Lutz Huelle.



Le maniche sono extra long sulla passerella di Sportmax.

OVERSIZE, MA CON UN TWIST

La camicia oversize rimane un'icona di stile, ma si reinventa con **tagli inaspettati e dettagli couture**. C'è chi promuove i modelli maxi e destrutturati, come Proenza Schouler, e chi opta per maniche esagerate, come Sportmax. Max Mara la propone in bianco ottico, con un fit rilassato che urla eleganza. Lutz Huelle, invece, osa con un taglio doppio: classica sopra e più aderente sotto, perfetta per chi ama mixare comfort e femminilità.

TRASPARENZE E SENSUALITÀ A FIOR DI PELLE

Nella stagione primaverile, la camicia si fa eterea e seducente, giocando con il vedo-non-vedo. Dolce & Gabbana e Valentino portano in passerella camicie in tulle leggerissimo, che accarezzano la pelle e lasciano intravedere la lingerie sottostante. Anche Missoni gioca con le trasparenze, abbinandole a ruches e volumi estremi. Un mix irresistibile di **romanticismo e audacia**, perfetto per chi ama osare con classe.

IL RITORNO DELLE GEOMETRIE RETRÒ

Se ami le stampe, preparati a un tuffo negli anni '60! Vivienne Westwood celebra l'arte del tapestry con camicie che sembrano uscire da un salotto vintage, mentre altri brand giocano con **forme geometriche dal sapore retrò**. E che dire del motivo foulard tribal chic di Hermès? Di nuovo in auge anche le righe e la stampa paisley. L'idea vincente è mixare questi capi bold con pezzi minimal, come i jeans.

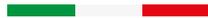
I PROVENZALI

NATURALE.
BIOLOGICO.
SOSTENIBILE.

La natura ci insegna il rispetto per la vita. Un principio che ci guida tutti i giorni nella realizzazione dei nostri cosmetici.

L'Olio di Mandorle Dolci rispetta te e la tua famiglia, senza compromessi, grazie ad una formula 100% naturale. Da oggi **I Provenzali** ti danno una garanzia in più: nasce **Cosmetico Sostenibile™** che significa materie prime di qualità, filiera d'origine tracciata, dignità del lavoro, rispetto dell'ambiente e tutela degli animali.

COSMETICO
SOSTENIBILE™





Geometrismi marroni su una base color Terra di Siena per la camicia Hermès.



Un look di Missoni che reinterpreta le classiche righe in modo giocoso e femminile.



Applicazioni floreali in 3D sulla camicia di Elisabetta Franchi.



Un classico look maschile rivisitato da Bottega Veneta per renderlo iperfemminile e glamour.



Anche Genny sceglie le righe per la stagione SS25.

ROMANTICHE, MA CON CARATTERE

Ruches, fiocchi e dettagli iper femminili dominano le passerelle di Jil Sander ed Elisabetta Franchi. Le loro camicie **sembrano uscite da un romanzo d'altri tempi**, con volumi morbidi, colletti bon-ton e colori cipriati. Ma attenzione: il segreto per non sembrare troppo "principe" è abbinarle a elementi strong, come un pantalone sartoriale a vita alta o un paio di anfibi dal sapore rock.

LO STILE MANNISH CHE NON PASSA MAI DI MODA

Dior e Bottega Veneta lo confermano: il power dressing passa anche dalla camicia maschile. Ampia, rigorosa, in tessuti freschi e leggeri, è l'alleata perfetta per chi ama **il minimalismo con un tocco di eleganza**. Portala aperta su un top crop per un effetto effortless chic o chiusa fino all'ultimo bottone per un'aria sofisticata e androgina.



A righe e con cintura: la camicia di Fendi è una chicca da sfoggiare nei tuoi daily look!



Proenza Schouler punta sulle righe e i volumi oversize.



Stampe e colori dal sapore retrò sulla passerella di Etro.



Il power dressing è di ispirazione sportiva per la camicia Dior.



Jil Sander punta sul bon ton e sul gusto vintage.



SEYSOL

BODY & BEAUTY



TRATTAMENTI CONTRO GLI INESTETISMI DELLA CELLULITE

Una linea di prodotti mirati, arricchita dagli Estratti di Alga Rossa Atlantica, Caffaina ed Escina per favorire il miglioramento della compattezza e della tonicità cutanea.



FOREST BATHING

Rigenera mente e corpo
immergendoti nella natura



Camminare, respirare e osservare tutto con uno sguardo nuovo ti riconnette profondamente alla tua vera essenza

Hai mai sentito parlare del “forest bathing”? No, non si tratta di fare il bagno in una foresta, ma di immergersi nell’atmosfera boschiva per rigenerare mente e corpo. Con l’arrivo della primavera, quale momento migliore per scoprire i benefici di questa pratica giapponese e delle passeggiate nella natura?

“NON È UN’ATTIVITÀ
SPORTIVA NÉ
UN’ESCURSIONE
FATICOSA, MA UNA
PASSEGGIATA LENTA E
CONSAPEVOLE”

LASCIATI GUIDARE

Il termine giapponese Shinrin-yoku, tradotto come forest bathing, significa letteralmente “bagno nella foresta”. Non implica, però, né immersioni in laghi ghiacciati, né docce tra gli alberi, ma una connessione profonda con la natura attraverso tutti i sensi. Questa pratica **nasce in Giappone negli anni '80 come risposta ai crescenti livelli di stress** della vita urbana e, nel tempo, ha guadagnato popolarità in tutto il mondo grazie ai suoi comprovati benefici sulla salute mentale e fisica. La bellezza del forest bathing sta nella sua semplicità: non è un’attività sportiva né un’escursione faticosa, ma una passeggiata lenta e consapevole. Si tratta di abbandonare l’idea della performance e lasciarsi guidare dalla natura. Basta camminare, respirare profondamente e osservare ogni dettaglio del paesaggio con uno sguardo nuovo, come se fosse la prima volta.



CIRCONDATA DAL VERDE RILASCI LE TENSIONI

MENO STRESS, PIÙ SERENITÀ

Numerose ricerche hanno dimostrato che trascorrere del tempo nei boschi aiuta a ridurre lo stress. Quando siamo circondati dagli alberi, il nostro cervello rallenta e produce meno cortisolo, l'ormone dello stress. È come se la foresta avesse un effetto calmante immediato, sciogliendo le tensioni accumulate. Inoltre, il contatto con la natura stimola la produzione di serotonina e dopamina, i neurotrasmettitori del buonumore. In pratica, una camminata tra gli alberi **può avere un effetto simile a quello della meditazione**, aiutandoti a svuotare la mente e ritrovare una sensazione di pace interiore. E se ti dicessimo che anche il verde ha un effetto terapeutico? Il colore predominante nei boschi aiuta a rilassare la vista e dona un senso di tranquillità. Alcuni studi hanno persino dimostrato che trascorrere tempo in ambienti

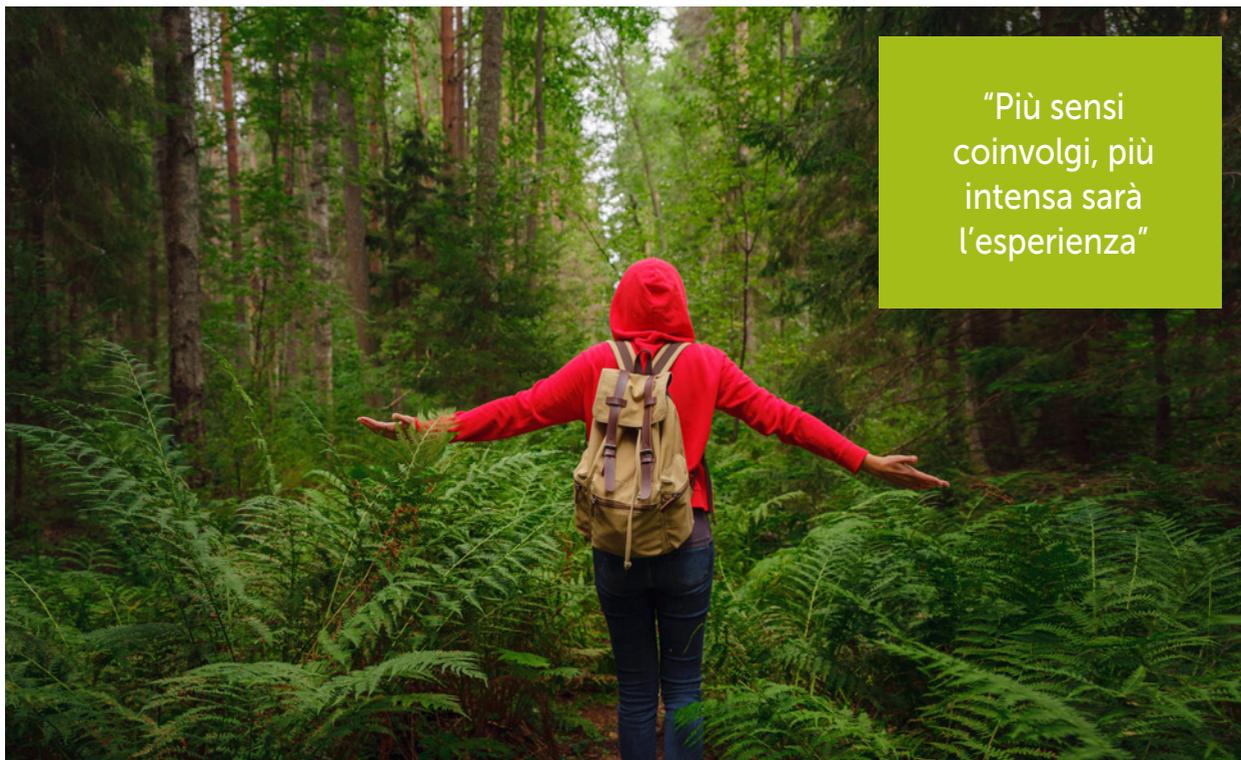
naturali può ridurre sintomi di ansia e depressione, migliorando il benessere psicologico complessivo.



**“IL COLORE
PREDOMINANTE
NEI BOSCHI AIUTA A
RILASSARE LA VISTA
E DONA UN SENSO DI
TRANQUILLITÀ”**

CUORE, POLMONI E SISTEMA IMMUNITARIO AL TOP

Il forest bathing, però, non è solo un toccasana per la mente, ma anche per il corpo. Camminare nel bosco abbassa la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca, migliorando la salute cardiovascolare. Inoltre, respirare l'aria pura della foresta aiuta i polmoni a lavorare meglio e aumenta i livelli di ossigeno nel sangue. Uno degli aspetti più interessanti del forest bathing è anche **l'effetto dei fitoncidi, ovvero sostanze naturali rilasciate dagli alberi**. Questi oli essenziali hanno proprietà antimicrobiche e rafforzano il sistema immunitario, aumentando la produzione di cellule “natural killer”, fondamentali nella lotta contro virus e tumori. Quindi, se vuoi proteggere la tua salute in modo naturale, niente di meglio che una passeggiata nel verde!



“Più sensi coinvolgi, più intensa sarà l’esperienza”

LA PRIMAVERA È IL MOMENTO PERFETTO

Con l’arrivo della bella stagione, la natura si risveglia in un’esplosione di colori, profumi e suoni.

Gli alberi tornano verdi, i fiori sbocciano e il canto degli uccelli riempie l’aria. Insomma, uno scenario ideale per godersi una passeggiata rigenerante. Le temperature più miti e le giornate più lunghe, inoltre, rendono questa stagione perfetta per trascorrere più tempo all’aria aperta. Come se non bastasse, la primavera è il periodo perfetto per riequilibrare i ritmi sonno-veglia, spesso alterati dallo stress e dalla vita cittadina. Esporsi alla luce naturale del sole aiuta a regolare la produzione di melatonina, migliorando la qualità del sonno. Un altro aspetto da non sottovalutare? L’aria di primavera è ricca di ossigeno e carica di profumi benefici, come quelli delle conifere, della lavanda selvatica o delle erbe aromatiche che crescono spontaneamente nei prati.

ALCUNI CONSIGLI PER COMINCIARE

Viviamo in un mondo sempre più frenetico, circondati da schermi, notifiche e impegni senza fine. Il forest bathing e le passeggiate primaverili sono un modo semplice ed efficace per staccare la spina e ritrovare un equilibrio interiore. E allora, cosa aspetti? Indossa scarpe comode, trova il bosco più vicino e **concediti una pausa rigenerante nella natura**: il tuo corpo e la tua mente ti ringrazieranno! Se però vuoi provare lo Shinrin-yoku ma non sai da dove cominciare, ecco alcuni consigli per trasformare una semplice passeggiata in un’esperienza profonda e rigenerante;

1. **Scegli il luogo giusto:** non serve andare in una foresta sperduta; anche un piccolo bosco vicino casa può regalarti gli stessi benefici. L’importante è trovare un luogo tranquillo, lontano da strade trafficate e rumori artificiali.
2. **Prenditi il tuo tempo:** dimentica l’orologio e lascia che sia la natura a scandire il tempo. Una sessione ideale di forest bathing dura almeno un’ora, ma anche solo 20 minuti possono fare la differenza.
3. **Spegni il telefono:** per connetterti con la natura, devi prima disconnetterti dal digitale. Metti in modalità aereo il telefono e lascia fuori dalla foresta le distrazioni quotidiane.
4. **Usa tutti i sensi:** guarda i colori degli alberi, ascolta il fruscio delle foglie e il canto degli uccelli, respira profondamente i profumi del bosco, tocca la corteccia degli arbusti o l’erba fresca. Più sensi coinvolgi, più intensa sarà l’esperienza.
5. **Cammina senza una meta:** non prefissarti una meta o un obiettivo e lascia che i tuoi piedi ti portino dove vogliono. Il forest bathing non è una gara: il bello è proprio perdersi nella natura e vivere il momento presente.



OCCHI STANCHI, SENSIBILI E ARROSSATI?



Per il trattamento e l'igiene degli occhi, **Care For You®** ti offre una linea di **Gocce oculari** arricchita con **Acido ialuronico** ed **ingredienti naturali funzionali**. Tutti i prodotti della linea rispondono ad esigenze diverse e sono utili **in caso di stili di vita che affaticano la vista** (computer, condizioni sfavorevoli di illuminazione, guida notturna), ma anche **in caso di arrossamento e/o irritazione degli occhi causati da agenti esterni**, come vento, fumo, inquinamento.



LE MIGLIORI

ciclovie

*per tenersi in FORMA
e SCOPRIRE il Paese
su DUE RUOTE*



Ti piacerebbe viaggiare coniugando sport, relax e avventura?
Il cicloturismo è la scelta che fa per te!

Negli ultimi anni, il cicloturismo ha conquistato sempre più appassionati in Italia e il perché è presto detto: si tratta di un modo fantastico per coniugare sport, benessere e scoperta del territorio, pedalando lungo percorsi panoramici immersi nella natura, attraversando borghi storici e godendo delle bellezze paesaggistiche del Bel Paese. Dalle Alpi alla Sicilia, **l'Italia offre un'incredibile varietà di ciclovie** e itinerari adatti a tutti, dai ciclisti più esperti fino ai principianti in cerca di una nuova esperienza all'aria

aperta. Se ti stai chiedendo perché dovresti scegliere il cicloturismo, sappi che non si tratta di una semplice attività sportiva, ma è un vero e proprio stile di vita che **può migliorare pienamente la tua esistenza**. Pedalare regolarmente migliora la resistenza cardiovascolare, tonifica i muscoli e riduce lo stress; inoltre, è un'opzione di viaggio ecologica e sostenibile, che ti permette di riscoprire il territorio con lentezza, sollecitando tutti i sensi e apprezzando quei dettagli che spesso sfuggono ai turisti che si spostano in auto o in treno.

ALCUNI DEGLI ITINERARI PIÙ BELLI D'ITALIA

Da nord a sud dello Stivale, ecco alcuni degli itinerari più affascinanti da percorrere in bicicletta, adatti sia a chi cerca un allenamento intenso sia a chi desidera un'esperienza rilassante tra natura e cultura.

1. *Ciclovia del Sole (Brennero - Bologna - Firenze - Roma)*

Parte del grande progetto EuroVelo 7, questa ciclovia collega il Brennero a Roma, attraversando alcune delle città più belle d'Italia. Il tratto che va dal

Brennero a Bologna è uno dei più apprezzati, con piste ciclabili ben segnalate e servizi dedicati ai cicloturisti. Lungo il percorso si incontrano città d'arte come Trento e Bologna, immerse in paesaggi montani e collinari ideali per chi cerca un mix di sport e cultura.

2. *Ciclovia Alpe Adria (Salisburgo - Grado)*

Questo itinerario transfrontaliero collega Salisburgo al mare Adriatico, con un percorso che attraversa il Friuli Venezia Giulia. È perfetto per chi ama le lunghe distanze e desidera esplorare valli alpine, fiumi e piccoli paesi pittoreschi. La ciclovia è ben attrezzata, con punti di ristoro e bike hotel lungo il tragitto.

3. *Il Giro del Lago di Garda*

Uno dei percorsi più panoramici d'Italia, che permette di ammirare il lago da prospettive davvero uniche. Il tracciato, che si estende per circa 140 km, è adatto sia ai ciclisti esperti che ai principianti, con possibilità di scegliere tratte più brevi. Le strade costiere regalano scorci mozzafiato e la possibilità di fare soste in borghi caratteristici come Sirmione e Malcesine.

4. *Ciclovia dei Borboni (Napoli - Bari - Brindisi - Lecce)*

Questo affascinante percorso unisce le due coste meridionali d'Italia, dalla Campania alla Puglia, attraversando l'Appennino e offrendo viste spettacolari. Il tratto pugliese, tra le Murge e il Salento, è uno dei più suggestivi, con strade secondarie immerse tra ulivi secolari e muretti a secco.

5. *Ciclovia della Sardegna (Cagliari - Olbia - Alghero)*

La Sardegna è una destinazione perfetta per gli amanti del cicloturismo. Questo itinerario permette di esplorare spiagge da sogno, borghi autentici e paesaggi selvaggi, con un mix di strade asfaltate e sterrate adatti a chi ama l'avventura.

ALLENAMENTO ED EQUIPAGGIAMENTO

Per affrontare un percorso cicloturistico in sicurezza e senza inconvenienti, è molto importante prepararsi adeguatamente.

Ma cosa dovresti tenere in considerazione? Anzitutto dovrai scegliere la bici giusta: le biciclette da trekking o le e-bike sono ideali per i lunghi percorsi, mentre le bici da corsa sono più adatte a chi cerca velocità e performance. In secondo luogo, prima di affrontare un lungo viaggio in bici, è utile iniziare ad allenarsi compiendo percorsi più brevi, per abituare il corpo alla pedalata prolungata. Non dimenticare, poi, di portare con te l'equipaggiamento essenziale: casco, borraccia, kit di riparazione, abbigliamento tecnico e una mappa del percorso sono fondamentali. Ultimo consiglio, ma non in ordine di importanza, è quello di organizzare il tuo viaggio in anticipo e dettagliatamente, tenendo conto delle capacità fisiche di tutti i partecipanti e prevedendo soste in punti strategici per riposarsi e rifocillarsi. Ora che hai tutto sotto controllo, non ti resta che scegliere la tua destinazione... e ricorda che salire in sella alla bici è sempre una scelta vincente per il corpo e la mente. Buona pedalata!

"Salire in sella alla bici è sempre una scelta vincente"





S.O.S. CERVICALE

Tra le cause dei dolori che colpiscono il collo ci sono una postura scorretta e lo stress. Ma per sentirsi meglio, le soluzioni esistono!



Mal di collo, tensione alla cervicale, rigidità muscolare: sempre più persone soffrono di questi disturbi, spesso a causa di **posture scorrette, stress e abitudini sbagliate**. Lavorare molte ore al computer, usare lo smartphone senza accorgersi della posizione della testa o dormire su un cuscino inadatto possono aggravare il problema. Ma come possiamo correggere le cattive abitudini e ridurre il dolore? L'osteopata Marco Cofano ci guida alla scoperta delle cause e delle soluzioni per migliorare la postura e sentirsi meglio ogni giorno.

tutto per chi lavora in smartworking o passa molte ore davanti al computer», spiega l'osteopata Marco Cofano. «Un errore comune è appoggiare il polso sulla scrivania mentre si digita, quando invece dovrebbe essere il gomito a sostenere il peso, evitando tensioni muscolari inutili». Altri fattori di rischio includono **problemi alla vista**, come la presbiopia o l'ipermetropia non corrette, che portano le persone ad allontanare lo schermo o il libro per leggere, aumentando lo sforzo sulla cervicale. Anche **la salute della bocca** può incidere: il bruxismo, ossia il digrignare i denti o serrare la mascella, può contribuire alla tensione.

«Chi stringe i denti durante il giorno o la notte sovraccarica la muscolatura cervicale. In questi casi, un byte può essere utile per alleviare il problema», aggiunge Cofano.

“ANCHE UN UTILIZZO
SCORRETTO DELLO
SMARTPHONE CONTRIBUISCE
ALLA TENSIONE MUSCOLARE”

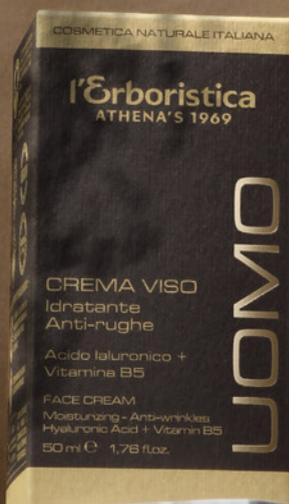
I FATTORI DI RISCHIO

Le cause della tensione cervicale sono molteplici e spesso legate alle routine quotidiane. «La postura scorretta è tra le principali responsabili, soprat-



l'Erboristica

ATHENA'S 1969



UOMO

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

erboristica.com



PLANT
BASED



ANCHE LE EMOZIONI HANNO UN PESO

Dalla postazione di lavoro al sonno, passando per l'uso dello smartphone, **la postura influisce notevolmente sulla salute del collo.** «Quando siamo seduti, dobbiamo assicurarci che lo schermo sia all'altezza degli occhi e che la schiena sia ben sostenuta. Anche in piedi, è importante evitare di inclinare il capo in avanti per guardare il telefono», sostiene il nostro esperto. E che dire dello stress e delle emozioni?



Giocano un ruolo chiave: «Piangere, arrabbiarsi o vivere situazioni di forte tensione porta a contrarre involontariamente i muscoli cervicali». E ancora: «Chi è ansioso o stressato tende a irrigidire il collo e le spalle, mentre chi è depresso ha una postura chiusa, con il capo abbassato. Tutto questo crea una tensione costante sulla muscolatura cervicale».

CORREGGERSI PER ALLEVIARE IL DISAGIO

Esistono piccoli accorgimenti e semplici esercizi per ridurre la tensione e migliorare la postura. «Uno molto utile è alzare le spalle e poi lasciarle cadere rilassandole. Questo aiuta a percepire la

tensione accumulata e a rilasciarla. Ripetendolo più volte al giorno, il corpo imparerà a rilassarsi in modo naturale e prenderemo coscienza delle esigenze del corpo rendendoci conto in maniera automatica». E per quanto riguarda il riposo? «Il cuscino ideale dipende dalla posizione in cui si dorme. Se si dorme di lato, il cuscino dovrebbe avere uno spessore pari alla distanza tra l'orecchio e l'apice della spalla.

Se si dorme a pancia in giù, sarebbe preferibile evitarlo, ma se proprio non si vuole rinunciare al cuscino, allora va posizionato sotto la spalla del lato verso cui ci si volta. Se invece si dorme a pancia in su, chi ha una colonna più dritta dovrebbe usare un cuscino sottile, mentre chi ha un'ipercifosi ha bisogno di uno più alto: l'ideale è farsi



“IL CUSCINO IDEALE DIPENDE DALLA POSIZIONE IN CUI DORMI”

consigliare da un professionista». Cofano, infine, chiarisce **il ruolo della respirazione corretta:** «Chi ha una respirazione superficiale tende a compensare con il collo, aumentando la tensione. Imparare a respirare profondamente con il diaframma può aiutare a rilassare la cervicale».

IL RUOLO DELL'OSTEOPATIA: QUANDO RIVOLGERSI A UN PROFESSIONISTA

L'osteopatia può essere un valido aiuto per chi soffre di dolore cervicale cronico. «A differenza di un massaggio tradizionale, che agisce solo sui sintomi, ad esempio, le manipolazioni osteopatiche non si concentrano solo sul collo, ma anche sul diaframma e sulla mobilità delle scapole, che sono strettamente collegate alla cervicale. Se le scapole non si muovono bene, il collo deve compensare, aumentando la tensione», spiega Cofano. Ma quante sedute servono per vedere dei miglioramenti? «Non esiste una risposta univoca, dipende dalla persona e dallo stile di vita. Spesso è utile fare trattamenti di mantenimento per



prevenire le ricadute». Infine, quando è il momento di rivolgersi a un osteopata? «Se il dolore persiste per giorni, si ripresenta frequentemente o limita i movimenti quotidiani, è bene consultare un professionista per evitare che il problema si cronicizzi. Una valutazione iniziale – spiega il nostro esperto – permette di capire se è necessaria una terapia specifica o ulteriori approfondimenti medici». Insomma, prendersi cura della propria postura e adottare abitudini corrette è il primo passo per ridurre la tensione cervicale e migliorare il benessere quotidiano: piccoli cambiamenti, grandi benefici!

Eva CUCINA



la tua
amica
in cucina

ricette consigli salute bellezza

PER RISCOPRIRE IL PIACERE
DI CUCINARE



IL
NUOVO
NUMERO DI
EVA CUCINA
TI ASPETTA
IN EDICOLA

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

oltre 100 ricette a solo 1,90 €

Colora angoli e pareti con... la carta da parati!



Se hai voglia di personalizzare uno o più ambienti della tua casa, non esiste una scelta migliore. Basta un pizzico di creatività per trasformare una stanza anonima in un luogo accogliente e armonioso

Gia da qualche anno la carta da parati è tornata di gran tendenza e si conferma **un'ottima soluzione per dare carattere agli ambienti** della casa. Grazie alla sua versatilità, permette di creare angoli colorati e accoglienti con un semplice intervento fai da te. Se desideri trasformare un angolo anonimo in uno spazio affascinante e personalizzato, ecco alcune idee creative e qualche consiglio pratico per utilizzare la carta da parati in modo originale ed efficace.



SCEGLI LA TUA PREFERITA

La prima fase per creare il tuo angolo colorato è scegliere la carta da parati che meglio si adatta allo stile della tua casa. Esistono numerose opzioni tra cui scegliere: quella **tradizionale**, ad esempio, richiede la colla e ha bisogno di una posa più accurata rispetto ad altre, ma in cambio ti garantisce un effetto durevole. Se ti diverti a sperimentare, puoi scegliere la **carta adesiva**, facile da applicare e rimuovere senza rischio di fare danni. Se vuoi posizionarla in un ambiente umido come la cucina o il bagno, è consigliabile puntare su una realizzata in **TNT** (tessuto non tessuto), più resistente e traspirante delle altre. In ogni caso, opta per colori e motivi che rispecchino il tuo gusto personale e che si armonizzino con l'arredamento esistente.

UNO SPAZIO PER LA LETTURA, CALDO E INVITANTE

Se ami rilassarti con un buon libro, puoi trasformare un angolo della casa in una piccola oasi di lettura. Scegli una carta da parati con **motivi botanici o tonalità pastello**, aggiungi una poltrona comoda, una lampada da terra e una mensola per i libri. Il risultato sarà uno spazio caldo e invitante, perfetto per il relax.

AGGIUNGI CARATTERE ALL'INGRESSO

Spesso trascurato, l'ingresso di casa può diventare un punto focale grazie alla carta da parati. **Un design geometrico o con pattern vintage** può rendere più accogliente l'ambiente e dare una prima impressione sorprendente agli ospiti. Abbinata a un mobile consolle minimal e uno specchio per amplificare la luce e la percezione dello spazio.



UN MONDO FANTASTICO PER I BAMBINI

Con una carta da parati ad hoc, la cameretta dei tuoi figli può diventare un mondo fantastico! Scegli disegni divertenti, come **nuvole, animali o mappe geografiche**, per stimolare la fantasia e rendere lo spazio più allegro. Per questa stanza, è consigliabile optare per una carta rimovibile, perfetta per cambiare facilmente stile man mano che i bambini crescono.

RINNOVA IL BAGNO CON STILE

Anche un piccolo bagno può beneficiare dell'uso della carta da parati. Scegli una versione resistente all'umidità con **motivi floreali o texture effetto marmo** per un tocco di eleganza. Applicala su una sola parete o dietro lo specchio per un colpo d'occhio decorativo e d'impatto.

QUALCHE CONSIGLIO PRATICO PER L'APPLICAZIONE FAI DA TE

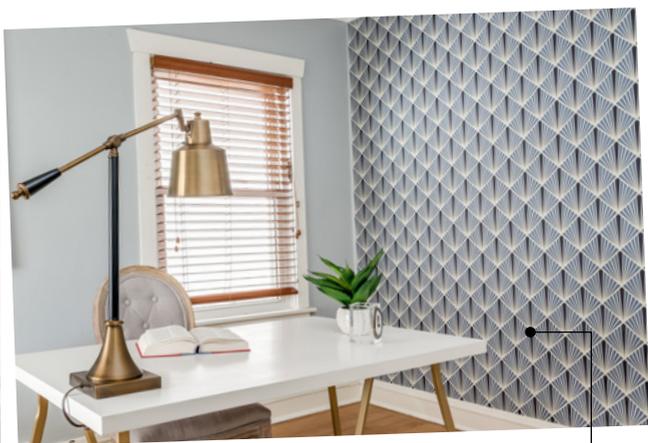
Anzitutto prepara la superficie: prima di iniziare, assicurati che il muro sia pulito, asciutto e liscio. Dopodiché, misura perfettamente lo spazio, poi taglia la carta con precisione, utilizzando un cutter affilato. Procedi poi a stendere la colla (se necessario) e applica la carta con calma, posizionandola sul muro a partire dall'alto.

A questo punto, è importante eliminare le bolle d'aria: aiutati con una spatola per lisciare la superficie e assicurarti che aderisca bene. Infine, con un taglierino, rifinisci i bordi eliminando eventuali eccessi di carta.



VALORIZZA LA PARETE DIETRO IL LETTO

Per dare un nuovo look alla camera da letto senza stravolgere l'intero arredamento, puoi applicare la carta da parati sulla parete dietro il letto. Opta per **colori rilassanti come il verde salvia o l'azzurro polvere**, oppure osa con pattern dorati e motivi esotici per un effetto più lussuoso e sensuale.



CREA UNA ZONA SMART WORKING

Se lavori da casa, un angolo dedicato alla tua attività può diventare molto più stimolante con l'uso della carta da parati. **Scegli motivi astratti o tonalità energizzanti** come il giallo senape o il blu petrolio. Abbinala a una scrivania essenziale e a qualche pianta per creare un ambiente produttivo e armonioso.



Un menù speciale per celebrare il migliore dei papà... il tuo!

Ti proponiamo ben cinque ricette dedicate al tuo super eroe: per sorprenderlo e dimostrargli il tuo affetto



Baffi e papillon

porzioni_20/22

difficoltà_BASSA

costo_BASSO

tempo_40 MIN.
+30 frigo

INGREDIENTI

300 gr di farina 00
150 gr di burro
120 gr di zucchero a velo
1 uovo
1 tuorlo
1 bustina di vanillina
1 bustina di lievito per dolci
1 limone con buccia edibile
sale q.b.

Per completare:

glassa reale q.b.
pasta di zucchero (vari colori) q.b.
glassa reale q.b.
miele millefiori q.b.
zucchero a velo q.b.



PROCEDIMENTO

- In una ciotola capiente, sbatti con la frusta elettrica il burro morbido insieme allo zucchero fino a ottenere un composto cremoso.
- Unisci l'uovo e l'estratto di vaniglia.
- Mescola bene fino a che tutto sia ben amalgamato.
- Aggiungi la farina setacciata poco alla volta e un pizzico di sale.
- Lavora l'impasto prima con una spatola, poi a mano, finché diventa liscio e omogeneo. Se l'impasto risulta troppo appiccicoso, aggiungi un po' di farina; se invece è troppo secco, unisci qualche cucchiaino di acqua.
- Forma una palla, appiattiscila leggermente e avvolgila nella pellicola trasparente da cucina.
- Metti in frigo e lascia riposare per almeno 30 minuti.
- Trascorso il tempo, stendi su una superficie leggermente infarinata l'impasto a uno spessore di circa 4–5 mm. Più i biscotti sono sottili, più risultano croccanti. Se li preferisci leggermente più morbidi, tieni uno spessore di 6 mm.
- Per i baffi, usa uno stampino apposito, oppure disegna a mano su un cartoncino la sagoma di un paio di baffi e ritagliala, usandola poi come guida.
- Per i papillon, usa stampini specifici, oppure anche in questo caso puoi creare un cartamodello e tagliare i biscotti seguendo la forma.
- Rivesti una teglia con carta da forno e posiziona i biscotti leggermente distanziati tra loro. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 10–12 minuti, o finché i bordi iniziano appena a dorarsi.
- I biscotti devono rimanere chiari e piuttosto morbidi all'uscita dal forno, perché si solidificheranno raffreddandosi.
- Lascia raffreddare, poi trasferiscili delicatamente su una gratella e falli raffreddare completamente prima di decorarli.

L'AFFETTO, LA GUIDA E IL SOSTEGNO

La Festa del Papà, celebrata in Italia il 19 marzo, è un'occasione speciale per rendere omaggio a una figura fondamentale nella vita di ognuno di noi. In concomitanza con la ricorrenza di San Giuseppe, protettore dei padri, questa giornata sottolinea il legame profondo che unisce genitori e figli, ricordandoci il valore dell'amore, della guida e del sostegno che ogni papà ci offre nella nostra crescita.

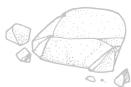


Cuori di pizza con salamino, pomodoro e mozzarella

porzioni_ **4/6**
difficoltà_ **BASSA**
costo_ **MEDIO**
tempo_ **45 MIN.**

INGREDIENTI

200 gr di pasta per la pizza
200 gr di mozzarella
15-18 fettine di salamino piccante
4-6 cucchiaini di polpa di pomodoro
origano (facoltativo) q.b.
olio evo q.b.
basilico fresco q.b.
sale e pepe q.b.



PROCEDIMENTO

- Stendi la pasta per pizza e forma quattro cuori.
- Disponili su una teglia con carta forno.
- Metti sopra la polpa di pomodoro, aggiungi la mozzarella tritata finemente, spargila bene su tutta la superficie.
- Taglia le fettine di salame a piccoli cuori e disponile sopra la mozzarella.
- Aggiungi un filo d'olio e un pizzico di sale, pepe e, se piace, una spolverata di origano.
- Inforna in forno preriscaldato statico a 220°C per circa 10-15 minuti, o fino a che le pizze risultino gonfie e dorate.
- Sforna e servi subito con del basilico fresco.

IL CONSIGLIO DELLO CHEF

Se cerchi un modo originale per portare in tavola un pizzico di romanticismo (o semplicemente per stupire il tuo papà), i cuori di pizza al salamino sono la scelta perfetta. Un'idea sfiziosa e divertente, perfetta per una serata speciale!

Cupcakes

porzioni_ **8**
difficoltà_ **MEDIA**
costo_ **MEDIO**
tempo_ **50 MIN.**



INGREDIENTI

Per i cupcakes:

250 ml di latte
175 gr di farina 00
150 gr di zucchero
75 gr di cacao amaro in polvere
3 noci di burro
2 uova
1/2 cucchiaino di bicarbonato
1/2 bustina di lievito per dolci
sale q.b.

Per la crema al burro:

170 gr di zucchero a velo
75 gr di margarina
50 gr di burro
1 cucchiaino di latte

Per le decorazioni:

pasta di zucchero grigia-celeste-bianca-rossa-marrone



PROCEDIMENTO

- Setaccia in una ciotola la farina, il lievito, il bicarbonato e il cacao.
- In un altro recipiente lavora a parte il burro morbido con lo zucchero fino a ottenere una crema.
- Aggiungi le uova, una alla volta, e poi unisci il mix con la farina, alternando con il latte e un pizzico di sale.
- Metti il composto nei pirottini, riempi per 2/3 e sistemali in una teglia da forno per muffin.
- Inforna in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti.
- Togli dal forno e lascia raffreddare.
- Nel frattempo, scalda il latte in un pentolino, lavora in una ciotola con le fruste il burro e la margarina morbidi con lo zucchero a velo.
- Aggiungi il latte caldo e continua a lavorare fino a ottenere una crema spumosa e abbastanza consistente.
- Metti la crema di burro in una sac à poche con il beccuccio a stella grande.
- Con la pasta di zucchero prepara le decorazioni come in foto o come più ti piace.
- Copri i cupcakes con la crema di burro, metti sopra le decorazioni e servi.

Papà e mamma orso

porzioni_4

difficoltà_BASSA

costo_MEDIO

tempo_20 MIN.



INGREDIENTI

8 fette di pane per toast
24 cerealini di cioccolato fondente
1 banana
1 mela rossa
succo di limone q.b.
burro di arachidi q.b.
piccoli marshmallow colorati q.b.



PROCEDIMENTO

- Tosta in un tostapane le fette di pane, metterne due per ogni piatto, taglia la banana a rondelle e bagna con il succo di limone.
- Su ciascuna fetta di pane tostato,

metti sulla parte bassa un cucchiaino di burro di arachidi, spalmalo leggermente e poi sistema sopra una fetta di banana con un cerealino, con altri due cerealini fai gli occhi.

- Metti poi altre due rondelle di banana sui lati dalla parte alta a creare le

orecchie.

- Su una fetta di pane disponi al centro un fiocchetto fatto con un pezzo di mela (mamma) e sull'altra realizza un papillon (papà).
- Contorna i piatti con i marshmallow colorati e servi.



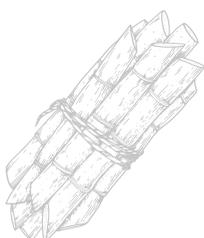
Tiramisù al limoncello

porzioni_6

difficoltà_MEDIA

costo_MEDIO

tempo_25 MIN.
+ frigo



INGREDIENTI

250 gr di mascarpone
200 ml di panna fresca
80 gr di zucchero a velo
2 cucchiaini di limoncello savoiardi q.b.
Per la bagna:
250 ml di acqua
50 gr di zucchero semolato
1 bicchierino di limoncello
Per guarnire:
1 limone biologico
menta fresca q.b.

TRADIZIONE E VIVACITÀ

Il tiramisù al limoncello è un'interpretazione fresca e briosa di uno dei dolci italiani più amati. Arricchito dalla nota agrumata del limoncello, celebra la dolcezza del classico tiramisù con un pizzico di vivacità tipicamente mediterranea.

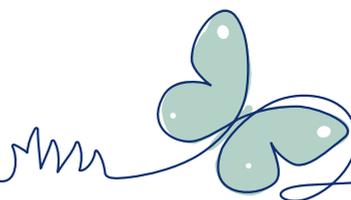
PROCEDIMENTO

- In una ciotola, monta la panna a neve ferma e tieni da parte.
- In un altro recipiente mescola con le fruste elettriche il mascarpone insieme allo zucchero a velo, poi aggiungi il limoncello e, poco alla volta, la panna; mescola dall'alto verso il basso con una spatola per non smontare troppo il composto, poi metti in frigo.
- Nel frattempo, metti a bollire in un pentolino l'acqua con lo zucchero: appena inizia a bollire, spegni e aggiungi il limoncello, mescola e lascia intiepidire.
- Prendi 6 tazze di media grandezza, disponi sul fondo un piccolo strato di crema, bagna velocemente i savoiardi tagliati a metà nella bagna al limoncello e sistemali sulla crema.
- Versa sopra uno strato di crema, un altro strato di savoiardi imbevuti e termina con altra crema.
- Grattugia sopra la scorza del limone e metti in frigo per almeno 2-3 ore.
- Servi il tiramisù al limoncello con spicchi di limone e un ciuffo di menta fresca.



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



Letteralmente significa "allenamento con il passeggino" e, se sta spopolando tra le mamme di tutto il mondo, un motivo c'è

Torna in *FORMA* con lo *STROLLER* workout



"È un modo pratico e divertente per restare attive e tonificarsi"

Essere mamma è un'avventura straordinaria. Ma spesso, e tu che hai dei bambini lo sai perfettamente, **il tempo per te stessa diventa un miraggio**. Tra pannolini, poppate e notti insonni, il pensiero di infilarsi le scarpe da ginnastica e rinchiudersi in palestra sembra un'utopia. Così stai aspettando che il tuo bimbo cresca un po' per poter tornare ad allenarti. E se ti dicessimo che puoi fare sport insieme al tuo piccolo? Ebbene sì, la soluzione è sotto gli occhi di tutte le mamme: il passeggino! E con la primavera alle porte non hai più neppure la scusa del freddo per rimandare...

BEN PIÙ DI UNA SEMPLICE PASSEGGIATA

PASSEGGINO + WORKOUT: IL BINOMIO PERFETTO

Dimentica, ma solo per ora, la palestra e i soliti allenamenti con il tuo personal trainer. Adesso puoi prenderti cura di te senza rinunciare a passare del tempo col tuo Baby Boss. Lo stroller workout (letteralmente "allena-

mento con il passeggino") è un trend che **sta spopolando tra le mamme di tutto il mondo** e anche gli addetti ai lavori lo promuovono a pieni voti: del resto, è un modo divertente e pratico per rimanere attive, tonificare il corpo e godersi del tempo di qualità all'aria aperta con il proprio piccolo. Ma come trasformare una semplice passeggiata in un vero allenamento? Te lo sveliamo noi!



Il nostro
N.1 contro
lo **Sporco**
Ostinato*



*basato sul protocollo di test IKW eseguito presso un istituto esterno indipendente.

GLI ESERCIZI MIGLIORI PER UN ALLENAMENTO COMPLETO



1. CAMMINATA VELOCE O JOGGING LEGGERO

Obiettivo: *brucia calorie, migliora il fiato e tonifica gambe e glutei.*

Spingi il passeggino con una presa salda e cammina a passo sostenuto, alternando tratti più veloci a tratti più lenti. Se te la senti, puoi anche provare a correre per brevi distanze, facendo attenzione alla stabilità del passeggino.

2. SQUAT CON SPINTA

Obiettivo: *rassoda gambe e glutei.*

Posizionati dietro il passeggino con i piedi alla larghezza delle spalle. Scendi lentamente in squat (come se volessi sederti su una sedia), tenendo le ginocchia allineate alle punte dei piedi. Risali spingendo leggermente il passeggino in avanti. Ripeti per 3 serie da 15 ripetizioni.



3. AFFONDI IN MOVIMENTO

Obiettivo: *gambe toniche e glutei scolpiti.*

Fai un passo lungo in avanti, abbassando il ginocchio posteriore quasi a sfiorare il suolo, poi risali e avanza con l'altra gamba. Continua alternando per almeno 10 passi per gamba. Il passeggino ti aiuterà a mantenere l'equilibrio!



4. SPINTE CON PASSEGGINO

Obiettivo: *rinforzare braccia, petto e spalle.*

Afferra il maniglione con una mano, spingi leggermente il passeggino in avanti e riportalo indietro attivando il bicipite, le spalle e il dorsale. Alterna le mani.



5. PASSEGGIATA CON ATTIVAZIONE DEL CORE

Obiettivo: *addome tonico e postura migliore.*

Mantieni la schiena dritta, contraì leggermente gli addominali (come se volessi portare l'ombelico verso la colonna vertebrale) e spingi il passeggino con un'andatura sostenuta, stabilizzando il busto ed evitando movimenti scomposti.



ESERCITATI IN TUTTA SICUREZZA

- **Scegli il passeggino giusto:** quelli da jogging sono i migliori, ma puoi usare anche un modello tradizionale con ruote stabili e freni funzionanti.
- **Mantieni sempre una buona postura:** schiena dritta, spalle rilassate e mani salde sul passeggino. Evita di sbilanciarti troppo in avanti.
- **Adatta l'intensità al tuo livello:** se sei appena tornata in movimento dopo il parto, inizia con esercizi leggeri e aumenta gradualmente la difficoltà.
- **Rendilo più divertente:** coinvolgi altre mamme e trasforma l'allenamento in un momento di socializzazione.

CHIEDI AL DOC!

Se hai partorito con cesareo o hai riportato delle lesioni durante il parto naturale, è importante attendere che le ferite si siano rimarginate completamente, prima di iniziare a fare movimento. Di solito ci vogliono almeno 40-60 giorni, ma è comunque fondamentale che il tuo dottore di fiducia ti dia l'autorizzazione a fare sport prima di iniziare. Anche se il parto naturale è filato liscio come l'olio, non avere fretta e aspetta che il tuo fisico sia davvero pronto a ricominciare.

SCOPRI LE NOVITÀ PAMPERS, PRESTO A SCAFFALE!

CON IL NUOVO **Pampers**
MUTANDINO
ANCORA PIÙ PROTEZIONE DALLE FUORIUSCITE

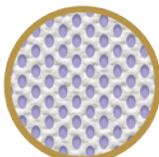


Il nuovo sistema di barriere STOP&PROTECT protegge il tuo bimbo da ogni tipo di fuoriuscita, dalla schiena e dalle gambine



Pampers
Progressi
IL PIÙ USATO NEI REPARTI DI MATERNITÀ*

SI RINNOVA CON
NUOVI PACCHI!



Esclusivo
filtrante
bucherellato



Esclusivo strato
"morbida
carezza"



Strato
assorbente
in più



NUOVO INDICATORE
DI BAGNATO

ANCHE su taglia 4-5





Sì agli SNACK ma SANI e genuini

Il tuo cane merita il meglio! Allora perché non offrirgli uno spuntino goloso e salutare? Con qualche piccola accortezza lo renderai felice e gli farai anche del bene

Ammettilo, portare il tuo cane a spasso è uno dei momenti più belli della giornata. Lui scodinzola felice, tu stacchi dai mille pensieri e insieme conquistate il mondo uno passo (o una zampata) alla volta. Ma poi arriva quel momento: il tuo amico a quattro zampe ti guarda con quegli occhioni languidi, quasi a dire «Ehi, non ci scappa uno snack?». E tu, che magari hai infilato in tasca un pacchetto di cracker da sgranocchiare al volo, ne afferra uno e glielo dai, chiedendoti però: «Ma gli farà bene?». Tranquilla, ci siamo passate tutte! Certo, la prossima volta potresti portarti dietro qualche biscottino “canino” comodo e veloce, ma sei sicura che siano davvero il massimo per Fido? La verità è che **anche i nostri amici a quattro zampe meritano di mangiare bene**, e con un po’ di organizzazione possiamo offrire loro spuntini sani, fatti in casa e adatti alle loro esigenze.

CASALINGO È MEGLIO!

La questione è semplice: spesso tra i componenti dei prodotti confezionati si trovano conservanti, coloranti e zuccheri che, nel lungo periodo, potrebbero non essere ideali per la salute del tuo cane. Gli snack fatti in casa, invece, hanno un vantaggio imbattibile: sei tu a scegliere ogni singolo ingrediente. **Puoi quindi optare per alimenti freschi, genuini e specifici per le sue esigenze.** Hai un cane intollerante a certi cibi? Puoi evitarli. Il tuo cucciolo è un po’ in sovrappeso? Puoi creare snack ipocalorici. Inoltre, preparare spuntini casalinghi ti permette di variare e adattare le con-

sistenze: magari il tuo cane preferisce qualcosa di croccante da sgranocchiare, oppure una merenda morbida e facile da masticare dopo una corsa al parco. Sei tu a decidere e ogni scelta sarà un successo garantito perché pensata appositamente per il tuo amico a quattro zampe.

UNA MERENDA SU MISURA

Il bello degli snack casalinghi è anche che possono essere progettati per adattarsi perfettamente al vostro stile

di vita e alle vostre uscite. Ad esempio, se state per fare una lunga passeggiata, puoi pensare a stuzzichini facili da portare in borsa o persino in tasca, senza che si rovinino o sporchino tutto. Ma non si tratta solo di praticità. Uno spuntino sano **può diventare un ottimo strumento di comunicazione** con il tuo cane: un premio per aver obbedito a un comando, un incentivo per continuare una lunga camminata o semplicemente un modo per condividere un momento di gioia insieme. Non solo: offrire una merenda sana al

“Così investi a lungo termine sul suo benessere”

DROPPY®

TAPPETINO MULTIUSO **SUPER** ASSORBENTE

Tranquilli voi, felici loro !

con polimeri
ODOR CONTROL

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

Per addestrare il
cucciolo ad uno spazio proprio

Comodo per trasporto
animali in auto

Comodo come fondo
cuccia e trasportini



NUMERO VERDE
800 250 312

EUROFIL®

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

tuo cane, infatti, non è solo una scelta d'amore, ma **un investimento a lungo termine nella sua salute**. Gli alimenti freschi e di qualità aiutano a prevenire problemi di digestione, migliorano il pelo e l'energia del tuo cane e possono contribuire a una vita più lunga e felice.

QUALI INGREDIENTI EVITARE?

Prima di metterti ai fornelli, però, è importante **conoscere i cibi che i cani non possono mangiare**. Alcuni ingredienti che per noi sono deliziosi, infatti, possono essere tossici per loro. Da evitare assolutamente il cioccolato, l'uva e l'uvetta, le cipolle, l'aglio, l'avocado e i dolcificanti artificiali come lo xilitolo, che è altamente dannoso per la salute di Fido. Anche il sale e gli zuccheri dovrebbero essere ridotti al minimo. I cani non hanno bisogno di questi ingredienti per apprezzare un boccone: spesso, un semplice alimento naturale e fresco li rende felicissimi.

ECCO I CIBI DA PREDILIGERE

Quando prepari la merenda per il tuo cane, quindi, scegli ingredienti semplici, freschi e ricchi di nutrienti. Prediligila carne magra: pollo, tacchino

o manzo sono ottime fonti di proteine. Cuocila sempre bene per evitare rischi. Anche le verdure sono importanti: carote, zucchine, spinaci e zucca sono ricchi di vitamine e facilmente digeribili. Riso integrale, avena o farina integrale sono perfetti per dare consistenza agli snack, mentre un filo di olio di oliva o di olio di cocco aiuta

a rendere il pelo del tuo cane lucente. Se vuoi osare, **puoi aggiungere un pizzico di prezzemolo e rosmarino** che conferiscono aroma senza rischi. E la frutta? Sì alla mela, ma solo senza semi, alla banana e ai mirtilli, che sono dolcetti naturali e ricchi di antiossidanti.

COTTURA, CONSERVAZIONE E TRASPORTO

La cottura deve essere semplice e sicura. Puoi utilizzare il forno per ottenere stuzzichini croccanti e a lunga conservazione. Cuoci a temperatura moderata (150-180°C) per mantenere intatti i nutrienti. La cottura al vapore è ideale per frutta e verdura, così da conservarne le proprietà senza aggiungere grassi. Puoi invece cucinare in padella antiaderente le polpette o i biscotti morbidi, ma senza aggiungere olio o condimenti. Una volta raffreddati, riponi gli snack in contenitori ermetici e **puoi conservarli in frigorifero per 3-5 giorni o congelarli** per avere scorte sempre pronte (scongela prima di usarli!). E per il trasporto? Usa bustine richiudibili o piccoli contenitori di plastica rigida. Nelle giornate calde, utilizza una piccola borsa termica. E fai attenzione alla porzionatura: meglio portare solo ciò che serve per l'uscita, riducendo gli sprechi ed evitando di lasciare il cibo troppo a lungo fuori dal frigo.

POLPETTINE DI POLLO

Hai un cane che adora la carne? Allora queste mini polpette sono il top! Ricche di proteine, leggere e pratiche da infilare in tasca o nello zaino per le uscite più lunghe.



Ingredienti:

- 200 gr di pollo tritato (va bene anche tacchino)
- 1 carota grattugiata
- 1 cucchiaio di fiocchi d'avena
- Un pizzico di prezzemolo fresco tritato

Preparazione:

Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola, forma delle polpette della dimensione di una noce e cuocile in forno a 180°C per 20 minuti, oppure saltale in padella senza olio. Lasciale raffreddare e conservale in frigorifero. Ti dureranno un paio di giorni... se il tuo cane non le finisce prima!

BISCOTTINI ALLA MELA E BURRO DI ARACHIDI

La mela è un frutto sicuro e sano per i cani, mentre il burro di arachidi (senza zucchero e senza xilitolo!) è una vera golosità. Questa combinazione renderà felice il tuo peloso.



Ingredienti:

- 1 mela grattugiata
- 2 cucchiai di burro di arachidi naturale
- 150 gr di farina integrale
- 1 uovo

Preparazione:

In una ciotola, unisci la mela grattugiata al burro di arachidi e all'uovo. Aggiungi la farina poco alla volta, fino a ottenere un impasto lavorabile. Stendi con un mattarello e ritaglia dei biscotti. Cuoci in forno a 180°C per circa 20 minuti. Lascia raffreddare bene e, se ci riesci, evita di papparteli tu: sono davvero golosi!

Piccoli gesti d'AMORE



I prodotti **Regina di Cuori** parlano... d'amore, ovviamente!
Un'intera gamma composta da carta cucina, tovaglioli e fazzoletti
che con la loro grafica ricca di cuori e romantiche immagini
ti aiutano nelle necessità quotidiane, diventando veri e propri
piccoli gesti d'amore.

Regina

Paper for people

Vuoi allenare il tuo pollice verde? Inizia con l'ABC del giardinaggio

Le piante iniziano lentamente a risvegliarsi, così come la voglia di godere di un outdoor lussureggiante. E se sei inesperta di fiori e boccioli, ti aiutiamo noi!

Marzo è il mese perfetto per risvegliare il giardino e, perché no, anche il tuo pollice verde!

Se hai sempre sognato di avere piante rigogliose, ma hai paura di essere più una serial killer di piante che una giardiniera provetta,

non temere: il pollice verde si può allenare! Ecco i consigli (e le app) che ti aiuteranno a diventare una vera esperta di giardinaggio.

SCEGLI QUELLE... FACILI!

Lo sappiamo: le orchidee sono deliziose e le roselline romantiche e delicate darebbero un tocco di eleganza perfetto al tuo outdoor. Ma, come in ogni cosa, si parte dalle basi! Per allenare il tuo pollice verde, scegli piante resistenti e facili da curare, che **ti daranno soddisfazioni senza troppi sforzi**. Questo non solo ti permetterà di avere un bel giardino o balcone fiorito, ma ti motiverà ad andare avanti nel tuo... workout floreale!

"Per capire il loro stato di salute, osservane le foglie"



ZAMIOCULCAS

POTHOS

COSÌ NON SBAGLI

D'accordo, ma quali sono le piante per non sbagliare? Il **Pothos**, ad esempio: cresce ovunque e richiede pochissima manutenzione. Puoi puntare anche sulla **Sansevieria**, detta anche "lingua di suocera": è quasi indistruttibile. La **Zamioculcas** regge benissimo la scarsa luce e le dimenticanze nell'annaffiatura; e poi le piante grasse e succulente in generale: sono perfette per chi tende a dimenticare... di avere delle piante da accudire! Parti da queste e, quando ti sentirai più sicura, potrai passare a quelle più esigenti!





NOVITÀ

Per un mondo più pulito.



Che forza
la Natura

COMINCIA DALLE BASI

Un vero giardiniere osserva e capisce le esigenze delle sue piante. Se impari a riconoscerle, saprai sempre cosa fare! Non è difficile, basta tenere a mente questo semplice ABC dei segnali da monitorare. Ad esempio, **le foglie ingiallite** indicano troppa acqua o troppa poca luce, mentre **le punte marroni** sono l'indizio di un dosaggio sbagliato di acqua oppure di un'aria troppo secca. **Le foglie cadono?** Anche in questo caso si tratta di stress idrico: troppa o troppo poca acqua. Se invece ti accorgi che c'è muffa nel terreno, allora serve più drenaggio. Imparando a interpretare questi segnali, il tuo pollice verde diventerà sempre più allenato!



SE IMPARI A DECIFRARE
IL LINGUAGGIO... IL GIOCO
È FATTO!

"Stabilisci
giorni fissi per
prendertene cura"



CREARE UNA ROUTINE

Il segreto per diventare esperta di giardinaggio? Creare una routine e rispettarla con il metodo dell'"agenda verde": anziché annaffiare a caso, **stabilisci giorni fissi per controllare le piante** e fare piccole manutenzioni. Un esempio? Il lunedì sarà dedicato al controllo del terreno e

delle foglie, il mercoledì alla vaporizzazione e pulizia del fogliame, il venerdì all'innaffiatura, se necessario, e la domenica al rinvaso o alla concimazione. Ricorda che, affinché una routine diventi un'abitudine, va ripetuta con costanza per almeno un mese. Se sei smemorata, appunta i tuoi compiti sull'agenda oppure fatti aiutare dalla tecnologia!

CHIEDI AIUTO ALLA TECNOLOGIA

Vuoi un aiuto extra? La tecnologia è tua alleata! Ci sono diverse app che ti aiutano a prenderti cura delle piante e a migliorare il tuo pollice verde. **Planta**, ad esempio, ti ricorda quando annaffiare, concimare e rinvasare le tue piante, basandosi su parametri come tipo di pianta, posizione e condizioni meteo. **Blossom** è perfetta per identificare le piante con una foto e ricevere consigli personalizzati per curarle al meglio. **Garden Tags**, invece, è una vera e propria community di appassionati ed esperti di giardinaggio, dove puoi condividere foto, seguire altri giardinieri e ottenere dritte e suggerimenti. **PictureThis**, infine, è un'enciclopedia di piante per sapere tutto sulla tua vegetazione.





NON RINUNCIARE ALLA QUALITÀ



IN OMAGGIO DISKETTI = 1 LITRO DETERGENTE PAVIMENTI



**IMPUGNATURA
ROTANTE
COMFORT
MASSIMO**



*fantastica catturapeli
perfetta su ogni pavimento
la risciacqui e torna nuova
ottima sui tappeti*



perfetta su ogni pavimento

ottima sui tappeti

la risciacqui e torna nuova

TIRA ACQUA
rimuove i liquidi
in eccesso

TARANTO

L'antica città dei due mari

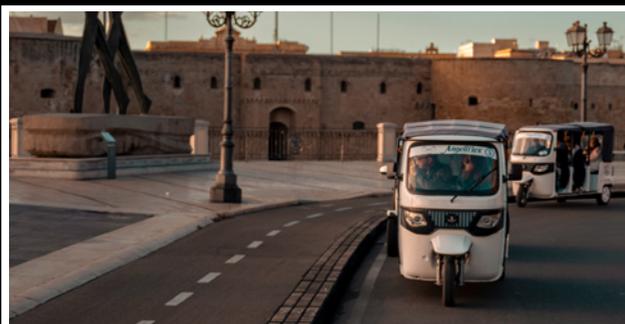
Fiera del suo passato glorioso, Taranto custodisce un racconto affascinante, intrecciato con tradizioni, eccellenze e bellezze naturali

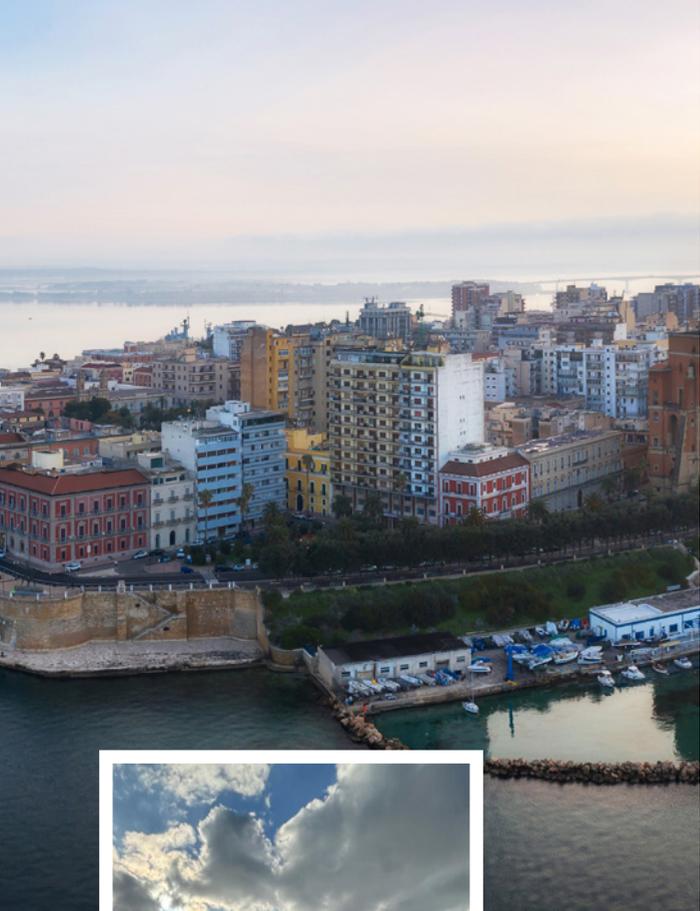
Taranto è una signora sfrontata. Orgogliosa della sua storia complessa, porta le sue ferite a fior di pelle con un dignitoso sorriso e una bellezza tanto resiliente quanto priva di orpelli: è una che la incontri e subito ti sta simpatica. Ti riceve con il calore tipico del sud e quella "pugliesità" che immediatamente ti fa abbassare le difese: bastano un pasticcio e un bicchiere di vino (e a Taranto il vino lo sanno fare, te lo assicuriamo noi) per avere la sensazione di essere (tornati) a casa. Una casa dal lusso non ostentato e dal carattere anarchico, con l'affaccio sullo Ionio che regala salsedine nelle narici. La prima cosa che ti accoglie, quando arrivi a Taranto, è il luccichio del mare, un abbraccio blu, che ti avvolge e che ti segue, per tutto il tuo sog-

giorno: il mare c'è sempre, anche quando non si vede. C'è nello sguardo dell'anziano che pesca davanti al Castello Aragonese perché «esco di casa per svagarmi: mia moglie è malata di Alzheimer e stare qui con la mia canna da pesca mi restituisce un po' di serenità, mi riporta indietro nel tempo»; c'è sui banchetti del mercato del pesce, lungo le strade costeggiate da ulivi secolari e tra i filari dei vigneti, che in bottiglia restituiscono tutta l'essenza di un territorio benedetto dalla natura. E valorizzato dai tarantini, che questa terra la amano, la difendono e la stanno trasformando in un simbolo di rinascita, resilienza ed eccellenza. Perché qui, le eccellenze si sprecano. Vieni con noi, ti mostriamo Taranto con i nostri occhi.

UN VIAGGIO SPECIALE IN APE CALESSINO

Le testimonianze della storia di questa città sono sotto gli occhi, così come sotto il sole, e ti parlano di dominazioni che si sono succedute, di un passato segnato dall'identità della città come importantissima base navale e dalla scelta di renderla luogo pilota nella riqualificazione industriale del Meridione d'Italia. Se vuoi scoprire Taranto in modo originale e pittoresco, i giri in ape calessino sono un'opzione da non perdere.

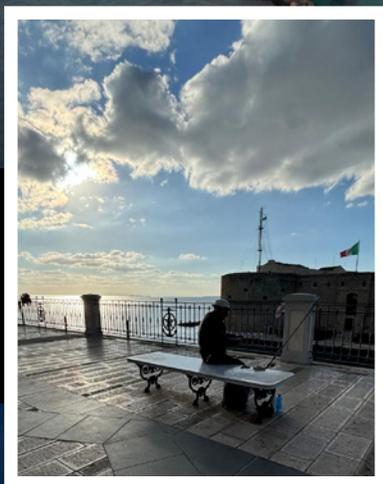




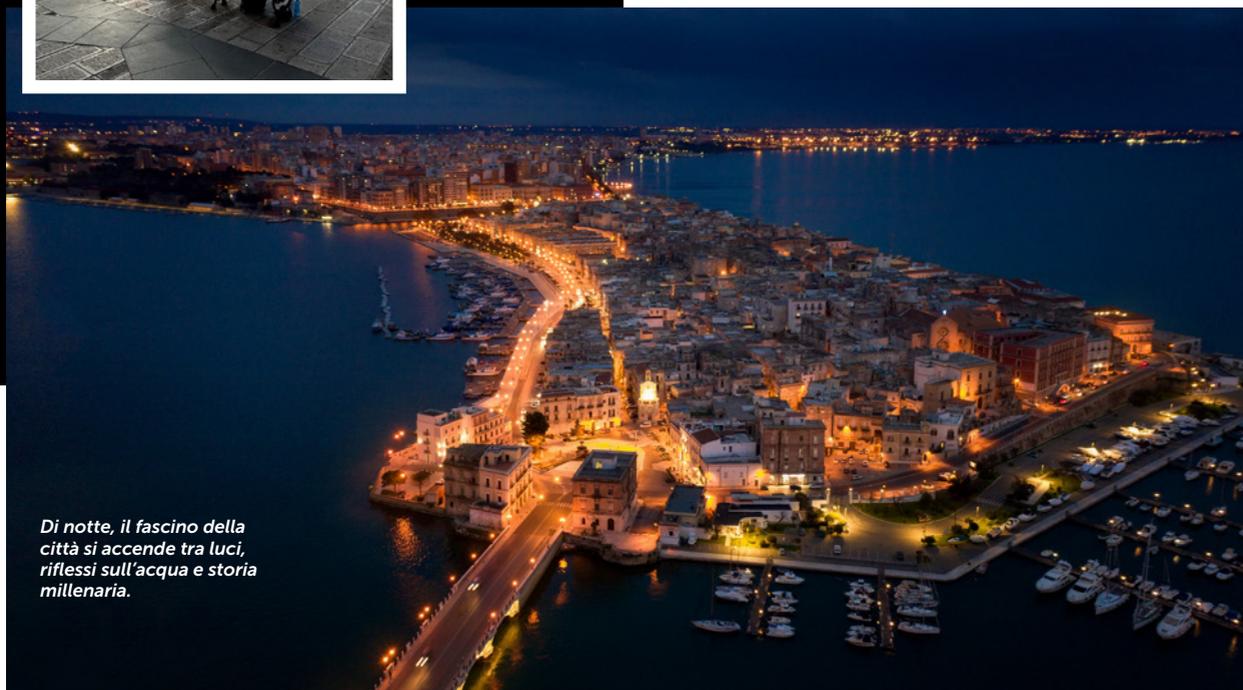
Questi piccoli veicoli a tre ruote, spesso decorati con colori vivaci e richiami alla tradizione locale, offrono **un tour unico attraverso le bellezze della città Vecchia e Nuova**. Tra vicoli stretti, piazze storiche e lungomare, il calessino è un modo intimo e affascinante per esplorare ogni angolo di Taranto. Gli autisti, veri conoscitori del territorio, sono ciceroni che raccontano aneddoti e curiosità che rendono il viaggio ancora più coinvolgente. Altro modo per cogliere l'essenza del territorio e restare nel mood del viaggio lento, è quello di guidare tra gli uliveti e nella campagna tarantina, magari raggiungendo qualche bella masseria, a bordo di auto d'epoca. La PAC, Puglia Auto Classica, di Mario Giorgio ha 72 vetture storiche e una sessantina di motocicli per fare un'esperienza d'altri tempi. Si dice che anche la star Madonna sia stata vista sfrecciare sulle loro auto.

TRE È IL NUMERO PERFETTO

Taranto è divisa in tre zone: a sud-est c'è l'ortogonale Borgo Nuovo, parte moderna sorta dopo l'Unità d'Italia e dove si trasferì tutta la nobiltà tarantina, abbandonando il centro storico a partire dal 1868. Qui troverai negozi, caffè, strade dello struscio e l'arioso Lungomare Vittorio Emanuele III con il MAR TA – Museo Archeologico Nazionale. A nord c'è la parte industriale, che ha avuto un forte impatto sullo skyline dell'area e sulla città tutta; nel mezzo invece, su un'isola artificiale cui si accede tramite il Ponte di Pietra a ovest e il Ponte Girevole a est, c'è la città Vecchia bagnata da due mari, il Mar Piccolo a nord e il Mar Grande a sud.



Un uomo anziano pesca davanti al Castello Aragonese.



Di notte, il fascino della città si accende tra luci, riflessi sull'acqua e storia millenaria.

IL FASCINO DI TARANTO VECCHIA

Passeggiando per il dedalo di viuzze di Taranto Vecchia, ci si immerge in un'atmosfera sospesa nel tempo. I palazzi antichi raccontano storie di pescatori, nobili e commercianti, mentre il profumo del mare si mescola con quello dei pescherecci che rientrano carichi di cozze e pesce fresco. Costruita su un grande scoglio di carparo, roccia sedimentaria simile al tufo, offre scorci indimenticabili e quella poesia che solo la vita vera sa regalare. Non si può non fare tappa al **Castello Aragonese**, una delle più imperiose fortificazioni di tutta la Puglia e imponente sentinella della città, modificato più volte nel corso della storia. Su Piazza Castello sveltano due monumentali colonne doriche alte 8 metri, vestigia di un tempio greco che testimonia il glorioso passato di Taranto come città della Magna Grecia. Oggi, a far da sentinella ai resti del tempio, restano meravigliosi gatti dall'aspetto mistico e dall'aria sorniona. A metà di via Duomo, che attraversa per intero la Città Vecchia, troverai la **Cattedrale di San Cataldo**, la più antica di Puglia, una gemma d'arte barocca che custodisce la spiritualità millenaria dei tarantini. All'interno, ogni colonna è diversa dall'altra, bello il vestibolo in marmo con lapislazzuli. Qui si trova l'imperdibile Cappellone di San Cataldo, tripudio di decorazioni policrome a intarsio progettato nel 1631 da Cosimo Panzago. Altri luoghi di una visita includono la **Chiesa di San Domenico Maggiore**, risalente al 1304, con il suo stile gotico che contrasta con gli edifici circostanti, e **Palazzo Pantaleo**, una residenza storica che offre uno spaccato della vita aristocratica del passato, con elaborati pavimenti in maiolica, soffitti a cassettoni affrescati e l'arredamento tipico della fine del Settecento. Affascinanti gli ipogei che si trovano sotto i palazzi storici e che risalgono alla fondazione di Taranto: si possono visitare. Non puoi dire di aver visto la Città Vecchia, però, se non hai passeggiato tra le banchine di **Porto Peschereccio**: qui di prima mattina potrai vedere i pescatori all'opera e visitare anche il mercato del pesce all'aperto dove, volendo, potrai assaggiare le cozze crude con una spruzzata di limone.



Castello Aragonese.



Le Colonne Doriche.

Cattedrale di San Cataldo.



Porto Peschereccio.

Indirizzi utili:

- CASTELLO ARAGONESE:** Piazza Castello
- COLONNE DORICHE:** Piazza Castello
- CATTEDRALE DI SAN CATALDO:** Via Duomo
- CHIESA DI SAN DOMENICO MAGGIORE:** Via Duomo
- PALAZZO PANTALEO:** Rampa Pantaleo
- PORTO PESCHERECCIO:** Piazza Fontana

ESPERTI IN PREVENZIONE

mentadent

VIVI DA PRO

IL TUO TEMPO



VINCI SUBITO

una GoPro HERO13 Black



- 1 Acquista 2 prodotti Mentadent di cui almeno un Protect+
- 2 Conserva lo scontrino
- 3 Vai su concorsomentadent.it



Concorso valido dal 18 dicembre 2024 al 1 aprile 2025 dalle ore 08:00 alle ore 24:00. Montepremi €22.499 IVA compresa. Regolamento su concorsomentadent.it

Il ponte girevole unisce storia e ingegneria, regalando uno spettacolo unico quando si apre sulle acque del Canale Navigabile.



Palazzo del Governo.



ARTE E CULTURA: UNA CITTÀ CHE SORPRENDE

Il **Museo Archeologico Nazionale di Taranto** (MaRTA) è un gioiello imperdibile, con una collezione straordinaria che racconta la storia della Magna Grecia e testimonia la millenaria importanza della città nel bacino del Mediterraneo come centro vitale di cultura, arte e innovazione. Dai preziosi monili agli affascinanti reperti della vita quotidiana, il MaRTA è una finestra aperta sul passato glorioso di Taras (come fu chiamata dagli spartani). Tra i tesori più sorprendenti conservati qui, c'è la **Tomba dell'Atleta**, un ritrovamento archeologico di eccezionale importanza. Questa tomba, datata V secolo a.C., apparteneva a un giovane atleta greco, sepolto con tutti i suoi trofei e custodisce oggetti straordinari, come unguentari e strumenti ginnici, che testimoniano l'importanza dello sport nell'antica Taranto, aprendo anche una finestra sulla vita quotidiana e sulle tradizioni della città durante il suo periodo di massimo splendore nella Magna Grecia.

LE BELLEZZE DI TARANTO NUOVA

Spostandosi nella parte moderna, Taranto non perde il suo fascino: la mappa a scacchiera dal sapore piemontese, i palazzi liberty e il bel corso pedonale via d'Aquino la rendono affascinante. Qui troviamo il **Lungomare Vittorio Emanuele III**, luogo perfetto per una passeggiata al tramonto con vista sul Mar Grande e per catturare l'anima di questa parte della città: partendo dal Monumento al Marinaio costruito nel 1974, un simbolo di riconoscenza verso i 58 marinai che nella notte tra l'11 e il 12 novembre 1940 persero al vita nel bombardamento britannico, il percorso si snoda con una vista sul **Palazzo delle Poste**, del 1937, ristrutturato nel dopoguerra, con la sua imponente architettura razionalista; il **Palazzo del Governo**, inaugurato da Benito Mussolini nel 1934, simbolo dell'amministrazione locale e della storia politica della città (ha una facciata a forma di M e dall'alto ha una forma di B); l'**ex Banca d'Italia** del 1942, oggi sede delle facoltà di Medicina e Chirurgia e l'**ex Casa del Fascio**, testimonianza di un'epoca controversa ma rilevante dal punto di vista architettonico. Il **Ponte Girevole**, inaugurato nel 1887, che collega il Borgo Vecchio alla Città Nuova, è una meraviglia ingegneristica e uno dei simboli più iconici della città: se vuoi assistere a uno spettacolo fuori dal comune, tieni d'occhio il calendario di apertura e chiusura, che permette il passaggio delle navi militari dal Mar Piccolo al Mar Grande (avviene circa una volta al mese). Da questo punto si può ammirare anche l'**Arsenale Militare**, un imponente complesso che racconta la storia navale di Taranto. Taranto moderna è anche sinonimo di shopping e cultura, con il **Teatro Orfeo** che ospita spettacoli e concerti di grande richiamo. E se desideri rilassarti all'ombra di alberi secolari, entra nell'oasi verde dei **Giardini Peripato**.

GilletteLabs®

Gillette

PROUD OLYMPIC
AND PARALYMPIC PARTNER



RASATURA E COMFORT SUPERIORI*

NUOVO



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



LE COZZE NERE TARANTINE: UN TESORO DEL MARE

Taranto è famosa per i suoi mitili, considerati **tra i più pregiati al mondo e Presidio Slow Food**. Allevate nelle acque salmastre del Mar Piccolo, le cozze nere tarantine vantano un sapore unico, frutto di un ecosistema naturale che le rende inimitabili. Il merito di questa eccellenza risiede nelle condizioni ambientali uniche; il Mar Piccolo è infatti uno specchio d'acqua interno con un ecosistema particolarissimo, creato dalla presenza di 34 sorgenti di acqua dolce provenienti dalle Murge, che cambiano la salinità del mare e quella delle cozze, rendendole particolarmente dolci. Da assaggiare crude, con una spruzzata di limone, oppure in piatti tradizionali come la "tiella di riso, patate e cozze". Prova anche i taralli con la cozza.



LA NURSERY PER I DELFINI: UN PROGETTO DI AMORE PER IL MARE

Un'altra eccellenza del luogo è la presenza della prima nursery per delfini in Italia. Questo progetto nasce dalla collaborazione tra enti locali e organizzazioni ambientaliste per la tutela e la cura dei cetacei in difficoltà. Situata nelle acque del Mar Piccolo, la nursery non solo rappresenta un importante centro per la ricerca e la conservazione marina, ma offre anche la possibilità ai visitatori di **conoscere da vicino questi splendidi animali** attraverso programmi educativi e visite guidate.



LA MASSERIA PIZZARIELLO: UN ANGOLO DI PARADISO

Situata tra vigne e ulivi (ottimo anche il loro olio), la Masseria Pizzariello, a pochi chilometri da Taranto, è **una dimora storica del '600**, un luogo dove tradizione e modernità si incontrano. Qui è possibile partecipare a degustazioni guidate, visitare i vigneti (anche a cavallo) e scoprire i segreti della produzione vinicola dei Varvaglione, proprietari della masseria. Si può partecipare anche a eventi come picnic, cene sotto le stelle e serate dedicate alla cultura enogastronomica pugliese. **MASSERIA PIZZARIELLO:** Contrada Varvaglione, Leporano.

IL VINO DI TARANTO: UN NETTARE DA SCOPRIRE

Non c'è brindisi senza un buon vino, e Taranto è maestra anche in questo. Le cantine locali offrono un viaggio nei sapori autentici della Puglia. Dai rossi corposi come il Primitivo di Manduria ai bianchi freschi e profumati, ogni sorso è un omaggio al territorio. E poi ci sono le bollicine, perfette per un brindisi con vista sul mare al tramonto. In questo contesto, la **Cantina Varvaglione1921** non è solo una delle più antiche e rinomate della regione, ma anche testimone di una solida storia di famiglia. I Varvaglione, infatti, da quattro generazioni coltivano con amore e passione il sogno di trasformare l'essenza della Puglia in calici d'eccezione. Fiore all'occhiello è il Primitivo di Manduria, un vino corposo e avvolgente che racchiude il calore della terra. Accanto a esso, rossi intensi come il Negroamaro e bianchi freschi e aromatici come il Malvasia Bianca e il Verdeca. Non solo: aprendosi ai nuovi trend del mercato, la cantina ha lanciato anche alcuni vini dealcolati, che permettono di riempire i calici in qualunque momento della giornata, senza dover badare alla quantità.

CANTINA VARVAGLIONE: Via G. Battista Vico 142, Leporano

Indirizzi utili:

LUNGOMARE VITTORIO EMANUELE III

PONTE GIREVOLE: Piazza Castello

VILLA PERIPATO: Via Pitagora

TEATRO ORFEO: Via Pitagora

PALAZZO DELLE POSTE: Via Anfiteatro

PALAZZO DEL GOVERNO: Piazza della Vittoria

EX CASA DEL FASCIO: Piazza Archita

FONTANA ROSA DEI VENTI: Piazza Ebalia

PASTICCERIA L'ECLAIR: Via Campania. La direttrice del laboratorio, Teresa Doria (@aternelgusto) è un vero e proprio patrimonio della città!

MARta (Museo Archeologico Nazionale di Taranto):

Via Cavour 10

Imperdibile la pizza di **CRISTIANO TAURISANO**, da Luppulo & Farina, a Latiano

PARISIENNE
ITALIA

TRADIZIONE COSMETICA DAL 1955

*Crema mani
idratante
all'essenza di
pappa reale*



*idratata e protegge
ogni giorno*

Nuovo fondotinta Super Stay Lumi-Matte di Maybelline New York. Così leggero che non si sente, così coprente che non si vede

L'effetto è uniformante, ma allo stesso tempo luminoso. Rimane perfetto fino a 30 ore e puoi scegliere tra ben otto tonalità diverse!

Non so voi, ma quando si parla di fondotinta divento parecchio pignola. Ne ho provati tantissimi nel corso degli anni, ma non sono riuscita a esserne soddisfatta al 100%: alcuni sono così leggeri da non notare la differenza con la tua pelle al naturale, altri talmente coprenti che ti senti la faccia "pesante".

In inverno poi, con la pelle così grigia e spenta, sento ancora di più la necessità di coprire le imperfezioni e uniformare l'incarnato. La scorsa settimana, quindi, ho pensato di fare un salto in profumeria per vedere le ultime novità. La commessa, gentilissima tra l'altro, mi ha consigliato di provare **un fondotinta a lunga durata dalla coprenza eccezionale ma dalla texture leggera**, assicurandomi che mi avrebbe fatto dimenticare di indossarlo. Ebbene, amiche mie, aveva davvero ragione e infatti sono qui a parlarvene. La leggerezza della sua texture mi ha letteralmente sorpresa, perché non ti dà quella sensazione di "pesantezza" sul viso che avevo provato con altri prodotti. L'effetto è **matte** ma allo stesso tempo **luminoso** e rimane **perfetto fino a 30 ore*** (***test di autovalutazione su 120 soggetti**). Ti accorgi che è diverso appena lo applichi. Si stende con facilità e puoi scegliere tra **8 tonalità diverse** per



Occhio al colore

Il fondotinta dovrebbe essere sempre dello stesso tono della tua pelle o di mezzo tono più chiaro.

trovare la tua. A me piace applicarlo con la spugnetta o il pennello, ma si possono usare anche le dita per un effetto più naturale.

Ho fatto il test l'altro giorno che sapevo sarebbe stata una lunga giornata di lavoro, e dopo 10 ore dall'applicazione il mio trucco era ancora intatto: nessun segno di stanchezza o screpolatura e mi sentivo anche fresca come una rosa. Tant'è che dopo l'ufficio sono andata direttamente a cena fuori con i miei amici senza bisogno di ritocchi. Fantastico, no?

PRODOTTO CONSIGLIATO



Fondotinta Super Stay Lumi-Matte di Maybelline New York

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

COMFORT & PROTEZIONE



- Ora con Zona a rapida asciugatura
- Protect+ Barriere anti-fuoriuscite
- Morbido comfort sulla pelle

Tripla protezione da perdite, odori e sensazione di bagnato.

AUSILI PER INCONTINENZA URINARIA

È un dispositivo medico CE per incontinenza urinaria. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso. Approvazione Ministeriale del 09/10/2024.



SUPER STAY LUMI MATTE DI MAYBELLINE: LEGGEREZZA E COPRENZA IN UN SOLO GESTO!

Sei alla ricerca del fondotinta perfetto, quello che si fonde come una seconda pelle e che dura tutto il giorno senza appesantire? Beh, preparati a innamorarti del nuovo **Super Stay Lumi Matte di Maybelline New York!**

Un prodotto innovativo che riesce nell'impresa impossibile: essere così leggero che non si sente e così coprente che non si vede... **Effetto wow** garantito!

La sua formula avanzata è un piccolo **miracolo di bellezza**: leggerissima e impalpabile, lascia respirare la pelle donandole una luminosità naturale, senza effetto lucido. La sua coprenza modulabile ed il finish matte sono il mix perfetto per una base viso impeccabile dalla mattina alla sera. Vale a dire niente più compromessi tra comfort e durata.

Ma qual è il suo segreto? Super Stay Lumi Matte è arricchito con microsferi soft-focus, per minimizzare le imperfezioni senza creare spessore. Addio effetto mascherone, benvenuto incarnato radioso! Inoltre, la formula a lunga tenuta resiste a tutto: caldo, umidità, giornate infinite tra ufficio, palestra e aperitivi.

Super Stay Lumi Matte ti segue ovunque, senza tradirti mai ed è adatto a tutti i tipi di pelle!

Infatti, che tu abbia la pelle secca, mista o grassa, Super Stay Lumi Matte si adatta perfettamente grazie alla sua texture fondente che non segna e non secca.

Risultato? Una pelle da sogno in un solo tocco!

Corri a scegliere la tonalità perfetta per il tuo incarnato e lasciati conquistare dalla magia di Maybelline!



PELLE DA SOGNO

*in un solo tocco ed
effetto wow garantito!*

TENDENZE CAPELLI CHE TI CONQUISTERANNO A PRIMAVERA

La primavera che sta per arrivare si preannuncia come la stagione delle **acconciature romantiche**, delle frange piene e dei caschetti medi. Ma, al di là delle forme, la vera protagonista sarà la salute dei capelli. Le tendenze si concentrano su chiome lucide, sane e curate con ingredienti mirati.

Ne abbiamo scelte tre, semplici da aggiungere alla propria routine.

1. Effetto "mirror like" ovvero lucentezza per tutti i tipi di capelli, non solo quelli lisci, ma anche quelli mossi e ricci saranno pervasi da un'incredibile luminosità. Il segreto? I trattamenti lamellari, che nutrono in profondità e agiscono sulla superficie per rinchiudere le squame, ripristinando una **lucentezza naturale** anche su chiome secche e indisciplinate.

2. Peptidi come nuova frontiera dell'haicare. Da protagonisti della skincare, i peptidi si fanno spazio anche nella cura dei capelli. Queste piccole molecole, già protagoniste in sieri e creme per il viso, ora entrano nelle formulazioni promuovendo una **crescita più forte e sana**. Rinforzando il cuoio capelluto e i follicoli, i peptidi si confermano essenziali nei trattamenti anticaduta.

3. Colori naturali, ma con un tocco di luce. La tendenza in generale avrà come priorità la bassa manutenzione e la valorizzazione della bellezza naturale. Le schiariture intense e i biondi freddissimi lasciano il posto a sfumature più morbide, che si fondono armoniosamente con la base naturale. **Lucentezza e tridimensionalità** saranno le parole d'ordine, con un risultato che richiede poca cura.



HAIR CARE DI PRIMAVERA

*la routine perfetta per
una crescita forte e sana*

intima⁺

SOSTIENE L'ASSOCIAZIONE



Loto

Uniti per le donne
contro i tumori
ginecologici

PRODOTTI **GINECOLOGICAMENTE E DERMATOLOGICAMENTE
TESTATI, NICKEL TESTED, SENZA PARABENI**
E CON **PROFUMO SENZA ALLERGENI.**



Scopri di più su - www.intimapiu.it



UNGHIE CON NUANCE A PROVA D'ARTISTA



OSARE CON LA MANICURE

*parola d'ordine:
giocare con lo stile*

Che sia la voglia di novità o le ispirazioni provenienti dai social e dalle proprie celebrities preferite, la prossima primavera sarà il momento perfetto per osare con la manicure. Tra le tendenze più in voga della nuova stagione, spicca il desiderio di far brillare davvero la nostra creatività.

Se fino a qualche anno fa la manicure era considerata solo un modo per avere le mani curate, oggi è una vera e propria forma d'espressione che viene utilizzata per sperimentare e dar vita a piccoli capolavori. Tra i colori che vedremo maggiormente indossati ci sarà **sicuramente l'argento e le sfumature cromatiche**. Le più audaci possono utilizzarla su tutta l'unghia, altrimenti si possono scegliere piccoli dettagli decorativi o l'applicazione in **stile French**.

Un'altra tendenza interessante è quella del "mismatched", ovvero unghie tutte diverse tra loro ma accumulate da un fil rouge, come un disegno, un'applicazione o un colore. Questo trend permette di **giocare con la creatività**, trasformando le unghie in piccole opere d'arte.

Infine, la grande star di questa stagione è la "cat eye nails", una tecnica che imita la **fessura scintillante degli occhi felini**. Questo effetto tridimensionale, metallizzato e cromato, è ottenuto grazie ad uno smalto metallico che viene lavorato con un magnete dopo l'applicazione.

La primavera sarà dunque la stagione perfetta per dare sfogo alla fantasia, trasformando le unghie in veri e propri accessori di stile.



IDRATAZIONE INTENSIVA

*per mani e labbra
morbide e protette*

BLISTEX: LA SOLUZIONE A LABBRA E MANI SCREPOLATE

Labbra e mani idratate sono diventate la nuova mania a cui è impossibile rinunciare, non a caso è sempre più facile trovare formati tascabili, perfetti da portare sempre in borsetta e con texture piacevoli da applicare in qualsiasi momento della giornata. Nonostante l'inverno sia agli sgoccioli, si sa che labbra secche, stressate da vento o da make-up non hanno stagione, per cui è fondamentale scegliere un trattamento completo: **Blistex**, pomata trattamento labbra è esattamente quello che serve in questo caso.

Una formulazione unica nel suo genere formulata con lanolina, burro di karitè e olio di oliva che permette alle labbra di **ottenere la giusta idratazione**, allo stesso tempo canfora e timolo vanno a riparare le screpolature e gli arrossamenti. Lo stesso livello di idratazione, cura e riparazione si può ottenere con la **Crema mani intensiva di Blistex**, formulata con una combinazione di ingredienti idratanti, riparatori ed estratti naturali che permette di ottenere subito un'azione lenitiva rendendo la pelle protetta per lungo tempo.

Grazie alla sua formulazione di origine canadese, è ancora più efficace in caso di condizioni climatiche più estreme o in presenza di tagli e arrossamenti da disidratazione. Preparati a scoprire un **livello di morbidezza e idratazione superiore**, ideale sia in casa come trattamento intensivo da applicare e lasciare agire qualche minuto, ma anche come rimedio veloce da applicare fuori casa, in ogni momento della giornata.

OMIA

LABORATORI ECOBIO™

SCOPRI LA ROUTINE PERFETTA PER LA TUA PELLE



1
DETERSIONE



Strucca e detergi bene il viso per prepararlo al meglio con i prodotti Aloe Vera del Salento



2
SCRUB



Utilizza lo scrub per esfoliare e ridurre le imperfezioni



3
SIERO



Applica il siero sul viso deterso



4
CREMA



Massaggia con movimenti circolari utilizzando la crema viso



Nelle sale a *marzo*

LA REDAZIONE CONSIGLIA



Il regista ha modernizzato la protagonista per renderla adatta al pubblico contemporaneo, senza toglierle l'essenza Disney. La Biancaneve di oggi è una principessa più indipendente e più cresciuta.

Biancaneve, il film diretto da Marc Webb, è l'adattamento in live-action della classica fiaba Disney di Biancaneve, con protagonista una bellissima principessa (Rachel Zegler), che viene perseguitata da una regina-matrigna (Gal Gadot) che pratica le arti magiche, invidiosa della sua bellezza e della sua giovinezza. È così che la ragazza, per avere salva la vita, è costretta a fuggire lontano e cercare un riparo sicuro, dove la regina cattiva non può trovarla...

BIANCANEVE

Regia: Marc Webb

Con: Rachel Zegler, Gal Gadot

Genere: | Avventura, Drammatico, Family | Germania, USA



NONOSTANTE

Drammatico, Fantasy | Italia

Il protagonista è un paziente ricoverato già da un po' e le sue giornate trascorrono seguendo una routine ben precisa che in fondo gli piace molto. Ricoverato ormai da diverso tempo, lì dentro ha trovato una dimensione sicura, lontana dal trambusto e dagli imprevisti della vita là fuori, zero responsabilità e nessun problema. Vive la sua condizione con rassegnazione scambiandola per libertà. Ma quando un giorno arriva una nuova persona nel suo reparto, la sua tranquilla routine cambia improvvisamente. Lei non vuole stare in ospedale, vuole vivere o morire senza compromessi e vie di mezzo. Il suo amore struggente per la vita contagia l'uomo che, dopo un primo momento di negazione, capisce che ha ragione lei. È arrivato il momento di lottare lasciando spazio alle emozioni da troppo tempo sopite.

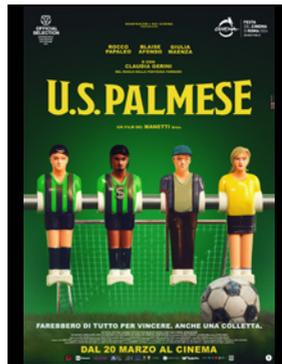


IL NIBBIO

Drammatico | Italia



Nel ventesimo anniversario della scomparsa di Nicola Calipari, Alto Dirigente del SISMI che ha sacrificato la propria vita per salvare quella della giornalista de *Il Manifesto* Giuliana Sgrena, rapita in Iraq da una cellula terrorista, *Il Nibbio* racconta i ventotto giorni precedenti i tragici eventi del 4 marzo del 2005. Calipari ha avuto un suo ruolo cruciale nelle operazioni in Iraq nei primi anni Duemila per salvaguardare la vita umana e mantenere la pace. Il suo omicidio è ancora irrisolto.



U.S. PALMESE

Commedia | Italia

A Palmi, una piccola cittadina della Calabria, Don Vincenzo (Rocco Papaleo), geniale agricoltore in pensione, ha un'idea folle per risollevare la squadra di calcio locale: organizzare una bizzarra raccolta fondi per ingaggiare Etienne Morville (Blaise Aïkon), giocatore di Serie A, dal pessimo carattere, ma tra i più forti al mondo. Seppure controverso, Morville lascerà Milano per trasferirsi a Palmi e provare a risanare la sua immagine. Qui si scontrerà con una realtà fatta di sincerità, che porterà tutti a vivere un'esperienza indimenticabile.



L'ORTO AMERICANO

Drammatico | Italia

Il film inizia a Bologna alla vigilia della Liberazione. Un giovane aspirante scrittore incrocia casualmente lo sguardo di un'ausiliaria americana e se ne innamora follemente. Non la dimenticherà mai e anni dopo decide di andare negli Stati Uniti per scrivere il suo romanzo definitivo. Quando arriva nel Midwest, scopre che nella casa vicina vive un'anziana signora che ha perso ogni traccia della figlia. Di notte, dall'orto della donna, provengono inquietanti urla. L'uomo ricollega alcuni dettagli sinistri e si convince che la figlia dell'anziana vicina sia proprio il suo amore americano, Barbara. Decide così di volerla ritrovare. Le ultime notizie che la madre ha di lei è che ha sposato un italiano e vive in una cittadina alla foce del Po. Lo scrittore torna in Italia per condurre le sue ricerche e scopre verità macabre...



LA CERTEZZA DI PIACERE

DOPO LO SPORT



follow us  



Letture per *marzo*



I FIGLI DELL'ISTANTE
di Edoardo Albinati | Ed. Rizzoli

Siamo all'alba degli anni Ottanta, e attorno a Nico Quell - volubile ragazzo che sta partendo militare - e Nanni Zingone - l'amico che si è fatto carico di tenere unita la sua giovane famiglia - si muove una compagnia di personaggi irresistibili. Il decennio più edonista dispiega un'umanità iridescente, affacciata sulle terrazze di una cattedrale o in cima a un vulcano, nei cubicoli di un ufficio o al capezzale di un vecchio. Come esplorare ogni legame tra di loro? E dunque inseguiamo la diaspora di professori e militari, figlie di nessuno e ragazze alla pari, bande di terroristi e maghi. Uno sciame di lucciole che, per un istante, illumina scene d'amore e del suo contrario, e poi il riscatto e la caduta, la ricerca di gioia anche nelle quotidiane frustrazioni.



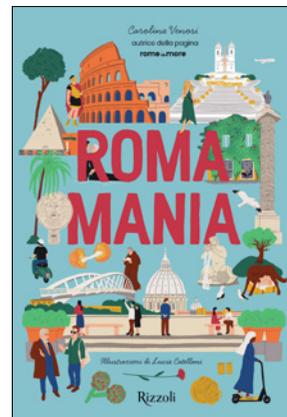
CENTO PORCELLINI D'INDIA
di Gustavo Rodríguez
| Ed. Bompiani

Lima, oggi. Eufrasia è una giovane domestica pratica e gentile che si occupa di doña Carmen, un'anziana signora oppressa dal fatto di non vedere più l'oceano dalla finestra. Il dirimpepato è un medico in pensione che ama il jazz, il dottor Harrison. Doña Carmen è la prima persona che Eufrasia aiuterà ad andarsene in cambio di una somma modesta, il corrispettivo di dieci porcellini d'India, che in Perù sono animali preziosi; poi sarà Harrison a chiederle una mano. Rimasta senza impiego, Eufrasia comincia a lavorare in una casa di riposo e fa la conoscenza dei Magnifici Sette, un manipolo di anziani, ciascuno con le sue stravaganze, ancora autonomi, accomunati dallo stesso desiderio di congedarsi dalla vita in modo somnesso.



PARLIAMO DI CICLO
di Jessica Biel | ElectaKids

Scritto dall'attrice Jessica Biel in collaborazione con Period.org, un'organizzazione no-profit che si batte contro la period poverty e lo stigma mestruale, si rivolge a bambini e ragazzi. L'obiettivo è - con un libro dalle poche ed essenziali parole e dalla grafica accattivante - normalizzare il linguaggio e fornire informazioni chiare e accurate su un'esperienza che riguarda metà della popolazione mondiale. Biel e il gruppo di Period.org hanno scelto di evitare eufemismi e giri di parole, preferendo un linguaggio diretto. "I bambini vogliono sapere la verità. E se si normalizza il linguaggio, allora non suona strano." Il libro non si rivolge solo alle bambine e ragazze, ma anche ai ragazzi e agli uomini che spesso non comprendono appieno l'esperienza femminile.



ROMAMANIA
di Carolina Venosia | Ed. Rizzoli

Questo non è il solito libro sulla Città Eterna. Non troverete elenchi di musei, itinerari obblighi o mappe già tracciate. Qui troverete Roma per temi come non l'avete mai vista: un mosaico di racconti, curiosità, modi di dire e piccoli segreti che si nascondono dietro ogni vicolo e piazza. Dai rioni che sussurrano storie di un passato glorioso e un presente caleidoscopico alle leccornie tipiche della tradizione, dalle fontane che non sono solo ornamenti, ma voci d'acqua che narrano leggende, fino ai gesti e alle espressioni che solo un vero romano sa decifrare. Scoprite perché "Roma non basta una vita" e lasciatevi sedurre dal fascino eterno di una città e dei suoi dintorni che non smettono mai di sorprendere. Le illustrazioni del libro sono di Lucia Catellani.

LA REDAZIONE CONSIGLIA



Anna Dalton scrive un apologo lieve e affilato sul desiderio, sull'amore, sui nostri corpi dei quali non possiamo fare a meno e sulle nostre anime che anelano a qualcosa di più grande.

NON TI INNAMORARE DEGLI AMANTI

di Anna Dalton | Ed. Bompiani

"Quando si soffre non c'è tempo per stupirsi, per riflettere. Quando si soffre si soffre e basta". E nulla sembra poterci salvare, nemmeno i libri: lo sa bene Eva, che sta lavorando a una nuova traduzione del Conte di Montecristo ma è distratta dalla sua fame d'amore,

che la porta a cercare ciò che desidera nelle persone sbagliate. Quando si soffre si avrebbe bisogno di qualcuno che guidi, ascolti, protegga... Forse è per questo che quando lo incontra, una sera d'estate, nel parco di Villa Sciarra, Eva non ha dubbi: è un Angelo, ed è lì per lei. A differenza di tutti gli altri non vuole nulla se non ascoltarla, esortarla a cercare, a volere di più. Le dà solo un consiglio, che suona come un ordine: non ti innamorare degli amanti. E lei, ovviamente, non sa rispettarlo... Perché Eva è una donna coraggiosa, disposta a percorrere le tappe del cammino che dall'inferno della dipendenza e della gelosia ci riporta alla cura di noi stessi. È un cammino difficile, ma l'Angelo ancora una volta le dà un consiglio prezioso: leggere poesia. "La poesia non giudica e concede spazio a tutti. La poesia si può comprenderla solo dopo che le cose si sono rotte. Prima no. Prima scivola. Ci vogliono le crepe per farla entrare".

 *head & shoulders*®

SHAMPOO
ANTIFORFORA
N°1
IN ITALIA



FINO AL **100%**
PROTEZIONE
FORFORA*
CLINICAMENTE
TESTATO



1+1

RIMBORSATO

ACQUISTA 2 PRODOTTI
TI **RIMBORSIAMO** IL PIÙ CARO*

Indirizzo: 165 141* valida dal 15/04/23 al 31/03/24. Conserva il documento d'acquisto e chiedi il rimborso entro 75 giorni di calendario dall'acquisto previa registrazione (accesso a P&G Per Te). Puoi chiedere un solo rimborso fino ad un massimo di €800. Per info e prodotti coinvolti leggi Termini e condizioni su www.hsrimborso.pgperite.it. Per info e supporto vai su hsrimborso.pgperite.it o chiama 02 970024 (dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19 e dalle 10 alle 13 sabato). Immagini a scopo illustrativo.

Carica lo scontrino su
www.hsrimborso.pgperite.it
o inquadra il QR CODE



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



Facebook: Terry Alaimo Astri
Instagram: Terry Alaimo Official



Ariete

dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. Approfitta di questa ventata di passione che Venere ti porta per esprimere i tuoi sentimenti al partner: sarà molto piacevole.

Single. Il tuo fascino è al massimo e le opportunità romantiche non ti mancheranno!

BELLEZZA: Per una pelle luminosa, scegli un fondotinta leggero, un tocco di terra, un ombretto dorato e tanto mascara. Punta su un outfit casual: giacca in denim, t-shirt bianca e sneaker. Pettina i capelli con delle onde morbide.

BENESSERE: Potresti trarre beneficio da integratori per la memoria e per gestire l'ansia.



Toro

dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. Ti senti molto vicina al partner, approfittane per sistemare alcune questioni in sospeso. Fare chiarezza sarà utile.

Single. Potresti incontrare qualcuno che condivide i tuoi stessi valori.

BELLEZZA: Osa con un look audace e femminile: taglio di capelli pixie, make up minimal con fondotinta, blush e un rossetto intenso color borgogna per un tocco raffinato. L'outfit giusto è composto da pantaloni a sigaretta, mocassini e trench.

BENESSERE: Se hai esagerato con gli stravizi, è il momento di depurarti con un'alimentazione sana e una vita più equilibrata.



Gemelli

dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. È un mese positivo per l'amore: la relazione si consolida e vivrai momenti di intimità e complicità con il tuo partner.

Single. Farai nuove conoscenze interessanti e il tuo carisma sarà alle stelle!

BELLEZZA: Punta su capelli scalati e lunghi per aggiungere volume. Il make up per te mira sui toni scuri, come il marrone, per creare uno sguardo intenso. Si a un outfit sportivo: leggings, felpa con cappuccio e scarpe da ginnastica colorate.

BENESSERE: Attenzione a spalle e collo: ginnastica dolce e stretching fanno miracoli.



Cancro

dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Potresti avere con il partner qualche discussione accesa su gestione familiare, figli e lavoro. Attenta a non esagerare, sii più comprensiva.

Single. Potresti trovare l'amore nell'ambiente familiare o nel tuo giro di amicizie.

BELLEZZA: Capelli lisci a carré per un tocco sofisticato, color castano caldo. Make up opaco con toni cipriati e gloss rimpolpante. Ti dona un outfit raffinato: pantaloni con paillettes, giacca in ecopelle e stivaletti.

BENESSERE: Attenzione alle infiammazioni e in particolare alle congiuntiviti.



Leone

dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Potresti sentirti fraintesa. Ascolta il partner e prova a vedere le cose dal suo punto di vista.

Single. Qualcuno ti intriga, è in arrivo una storia coinvolgente.

BELLEZZA: Si consiglia un cambio look, a partire da un taglio di capelli corto e sbarazzino. Truccati con un fondotinta leggero, blush rosato o color corallo e un rossetto abbinato. Per l'outfit, vestito midi, scarpe con il tacco e giacchino corto.

BENESSERE: La forma fisica è buona, ma tieni sotto controllo la pressione: l'eccesso di stress potrebbe essere nocivo.



Vergine

dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. Sei troppo critica con il partner e la relazione potrebbe risentirne. Rilassati.

Single. Più cerchi l'amore, più sembra sfuggirti. Non temere... arriverà quando meno te lo aspetti!

BELLEZZA: Taglio a caschetto con frangia per essere trendy. Per illuminare lo sguardo, usa ombretti shimmer sui toni dell'oro, dell'argento e del rame. Perfetto un outfit caldo e semplice: maglione a collo alto, jeans scuri e stivaletti texani.

BENESSERE: Concediti una seduta di massaggi e dai la priorità al relax.



Bilancia

dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. Venere nervosa ti rende capricciosa: cerca il compromesso con il tuo partner per riportare l'armonia.

Single. Un incontro speciale a metà mese ti farà battere il cuore. Tieni gli occhi aperti.

BELLEZZA: Opta per un taglio di capelli più corto e scalato, che dia movimento alla chioma. Per il make up, ti doneranno sopracciglia folte e ben definite; completa con fondotinta luminoso e rossetto nude lucido. Scegli un outfit comodo: camicia in flanella, pantaloni cargo e sneaker vintage.

BENESSERE: Riguardati e fai attenzione alle distorsioni.



Scorpione

dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. Venere ti rende passionale, ma attenta a non essere troppo possessiva. La fiducia è fondamentale.

Single. Se qualcuno ti piace, fatti avanti! Sarà un flirt, ma aprirà nuove prospettive.

BELLEZZA: Punta su un look fresco, ma deciso, a cominciare da make up con eyeliner nero e gloss glitterato. Per l'outfit scegli jeans skinny, camicetta, stivali in pelle e un cappotto oversize.

BENESSERE: È il mese ideale per regalarti piccoli ritocchi estetici. Non trascurare eventuali dolori alla schiena: per prevenirli puoi dedicarti a una breve sessione quotidiana di stretching.



Sagittario

dal 23/11 al 22/12

AMORE: In coppia. Sei annoiata dalla solita routine? Prova a proporre qualcosa di nuovo al partner senza criticarlo direttamente.

Single. Venere rende il periodo perfetto per incontri emozionanti e avventure romantiche.

BELLEZZA: Ti donano i capelli raccolti e un trucco naturale: scegli un eyeliner viola, mascara e gloss lucido. Per l'outfit, una maglia in cashmere, gonna e stivali alti, e una giacca trapuntata.

BENESSERE: Se noti un prurito insistente o dei rossori diffusi, consulta un medico: potresti essere soggetta ad allergie.



Capricorno

dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. Venere non aiuta, serve molto impegno per mantenere viva la relazione. Sei disposta a fare questo sforzo?

Single. Avrai un po' di difficoltà negli incontri, ma cerca di divertirti comunque!

BELLEZZA: Scegli un look naturale: ombretto beige, rossetto rosso scuro, capelli mossi. Per l'outfit per te è composto da un abito lungo nero, cappottino elegante e stivali con il tacco.

BENESSERE: Fai attenzione ai malanni di stagione: in questo periodo l'influenza è in agguato. Copriti bene e proteggi la testa dal freddo con un cappello.



Acquario

dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Sii più flessibile ai cambiamenti e non rimanere sempre testardamente sulle tue posizioni.

Single. Potresti essere attratta da una persona originaria di un altro Paese, che ti affascinerà con la sua cultura differente dalla tua. Segui l'istinto!

BELLEZZA: Osa con una frangia lunga e capelli biondo miele. Ti dona un make up raffinato con un rossetto nude. L'outfit sarà composto da leggings, maglia oversize, tronchetti e bomberino.

BENESSERE: L'energia scarseggia: controlla fegato e stomaco con degli esami di routine.



Pesci

dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. L'atmosfera è romantica, vivrai momenti indimenticabili con il tuo partner.

Single. Potresti trovare l'amore in un contesto artistico, forse durante la visita a una mostra...

BELLEZZA: Chiedi al tuo parrucchiere un taglio asimmetrico e scegli un make up delicato, appena accennato, ma molto luminoso. L'outfit consigliato per te è una camicetta in pizzo, minigonna in pelle e stivali alti.

BENESSERE: Senti di avere meno energia del solito? Rinforza il sistema immunitario con una sana alimentazione e integratori ad hoc e smetti di fumare!



ACQUISTA 15€ DI PRODOTTI HENKEL
TI RIMBORSIAMO IL

50%

SCOPRI DI PIÙ SU www.concorsi.donnad.it



Iniziativa "CASHBACK HCB WAVE 1 2025" valida dall'1 febbraio al 31 marzo 2025 esclusivamente nei punti vendita fisici che espongono l'apposito materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto (unico scontrino) e gli EAN ed entro 5 giorni dall'acquisto vai sul sito www.concorsi.donnad.it e completa la procedura. Puoi richiedere un solo rimborso fino a un massimo di 7,50€. Per info prodotti e dettagli vai sul sito www.concorsi.donnad.it



BIOPPOINT
Body Care



Elasticità e tonicità
senza compromessi.



CREMA CORPO ANTICELLULITE SNELLENTE*

Favorisce la riduzione degli accumuli adiposi e aiuta a contrastare gli inestetismi della cellulite. La pelle è rassodata, levigata e più elastica. Gli inestetismi appaiono attenuati e la silhouette ridisegnata**.

*Anticellulite: trattamento coadiuvante contro gli inestetismi della cellulite. Snellente: azione cosmetica che non comporta perdita di peso. **Efficacia dimostrata con test clinico strumentale su 20 soggetti.

BIOPPOINT