

Eva
salute

SOLO DA

ACQUA & SAPONE®

MIGLIORE
INSEGNA
2022

VINCI
ASSOLUTO

DESIGN

Fai rivivere gli
anni '80 in casa
tua

VIAGGI

A Merano sulle
tracce di Sissi

Carmen Consoli
& Zerocalcare



VOCI FUORI DAL CORO

IL FREDDO TI FA BELLA

MODA
TUTTE PAZZE PER I
CAPISPALLA: ECCO I PIÙ
GLAMOUR

MAKEUP
IMPECCABILE ANCHE
SOTTO ZERO

CAPELLI
IN INVERNO ILLUMINALI
CON I FERMAGLI



 **DEBORAH**
MILANO

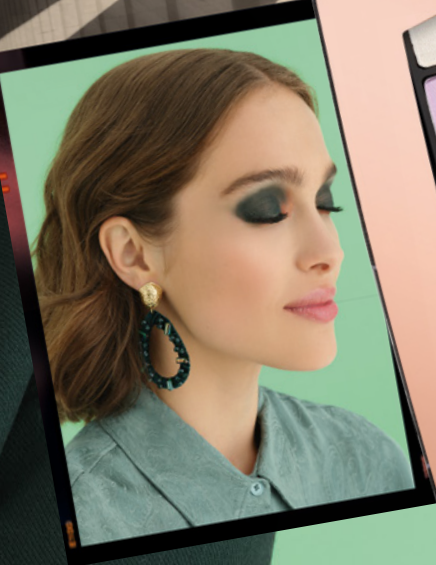
COLOR MOODS PALETTE

8 OMBRETTI SENSORIALI
ARRICCHITI CON
OLIO DI ALBICOCCA
COLORE INTENSO E SETOSO
SUPER SFUMABILE

**FINISH METALLICI,
SHIMMER E MAT**

APPLICATORE INCLUSO

#EveryDayDiva



#EVASALUTE

DIRETTORE RESPONSABILE
Silvia Santori
silvia.santori@edizioniempire.it

GRAFICA: Mauro Cassandra

PRINCIPALI COLLABORATORI:
SILVIA AMENDOLA
Aldo Baran, Fabio Codini, Lucrezia Giordano,
Safiria Ricci, Sonia Russo

FOTO E ILLUSTRAZIONI:
Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU:
facebook.com/evalute

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

DIREZIONE E AMMINISTRAZIONE
Via Emilio Cornalia, 19 - 20124 Milano

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 spetanze.

06 | EVENTI

Tutti gli appuntamenti del mese da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Fernanda Lessa
pag. 12 – Il prodotto del mese: le gocce di acido ialuronico
pag. 14 – Make up... a prova di freddo!
pag. 18 – Sui capelli si impongono gli accessori più cool
pag. 20 – La beauty routine comincia... dai piedi

24 | IL PROPOSITO DEL MESE

Se la cicogna ha smarrito la strada e il bambino non arriva...

28 | PERSONAGGI

Carmen Consoli, la "cantantessa" dei record
pag. 30 – Zerocalcare, sempre se stesso nonostante il successo

34 | MODA INVERNO

Scegli il capospalla perfetto per affrontare il freddo con grinta
pag. 38 – È il Very Peri la nuance 2022... anche nel guardaroba!

40 | BENESSERE

Gennaio: il mese perfetto per riprendere lo sport, senza più scuse

46 | ARREDAMENTO&OUTDOOR

Ispirazione anni '80 per un arredo vintage, ma attuale
pag. 62 – Per un bouquet fiorito non servono occasioni speciali

50 | CUCINA

L'orto in inverno ci regala delizie speciali... tutte da assaggiare

58 | VITA DA MAMMA

Un bel sorriso comincia dall'igiene, non trascurare i dentini!

60 | AMICI A 4 ZAMPE

Parti per la montagna? Porta Fido e Micio con te, senza paura

64 | VIAGGI

A Merano, sulle tracce della Principessa Sissi

72 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

76 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

Le chicche più curiose... direttamente dai nostri profili!

78 | RUBRICHE

pag. 78 – Tutte le novità sul grande schermo
pag. 80 – Le ultime uscite in libreria
pag. 82 – I consigli delle stelle

Attenzione!

LA DISPONIBILITÀ DEI PRODOTTI
PUBBLICIZZATI VA VERIFICATA NEI
PUNTI VENDITA

freschezza
& protezione



BREEZE



breezeflife.it

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



ROMA, TEATRO BRANCACCIO

SETTE SPOSE PER SETTE FRATELLI

Dal 19 gennaio al 6 febbraio 2022 Diana Del Bufalo e Baz vi aspettano al Tetro Brancaccio di Roma con "Sette Spose per Sette Fratelli", ispirato al celebre film, con uno sguardo ai personaggi e alle ambientazioni del mondo ironico dei western di Quentin Tarantino. Esplosivi, divertenti, dal talento vocale dirimpente, i due protagonisti promettono di tenere alta l'attenzione del pubblico lavorando sul palco con altri grandissimi attori e muovendosi sulle note dell'orchestra che si esibisce dal vivo. Il racconto è ambientato nell'Oregon del 1850, in una fattoria tra le montagne vivono i sette fratelli Pontipee. Adamo, il fratello maggiore, incontra Milly, la cameriera della locanda del villaggio. Tra i due scocca il colpo di fulmine e...



L'ARTE DI RACCONTARE STORIE
MILANO, MUDEC

Fino al 13 febbraio, il MUDEC di Milano propone la mostra "Disney. L'arte di raccontare storie senza tempo" che narra ai visitatori il processo creativo che ha portato alla nascita delle più belle storie Disney che negli anni hanno incantato e continuano a incantare il pubblico. Attraverso postazioni interattive e un allestimento che evoca gli scenari dei grandi capolavori dell'animazione, il percorso espositivo svela i retroscena e i segreti del mestiere di ogni grande storyteller. Il biglietto si può acquistare sul circuito www.ticketone.it



ANTICHI SAPERI IN MOSTRA
AL MECF DI ASIAGO (VI)

Fino al 30 gennaio il MECF (Museo Etnografico della Comunità di Foza) di Asiago, in provincia di Vicenza, ospiterà un progetto espositivo legato alla conoscenza e alla divulgazione dell'arte dell'artigianato dal titolo "Antichi saperi, usi e costumi locali di ieri e di oggi... rivivono al Mecf". In esposizione una ricca varietà di manufatti artistici artigianali, frutto di antiche tradizioni che riportano a saperi lontani di comunità legate alle loro radici. Al centro della mostra, il lavoro all'uncinetto e il lavoro a maglia, ma anche la lavorazione delle perline e quella del feltro. Info su www.asiago.it



ROMA, PALAZZO ALTEMPS
INCONTRO SU DANTE

"Dante e il Belpaese" è il titolo di un incontro in programma il 14 gennaio 2022, alle 17.30 presso Palazzo Altemps. Al centro del racconto di Aldo Cazzullo i "reportage" dalla Toscana, dalla Romagna e dalla Sicilia nonché le invettive contro Pisa, Lucca, Pistoia, Firenze, Genova, Bologna e Roma. Anche questo episodio sarà restituito agli spettatori attraverso le letture dei versi originali affidati alla voce dell'attrice Beatrice Luzzi.



A Manduria (TA)
I VOLTI DI MARIA

Da lunedì 10 a domenica 16 gennaio va in scena a Manduria (Taranto) la mostra di Arte Sacra "I volti di Maria" di Maria Luisa Barbuti. L'esposizione si terrà presso la Chiesa di San Leonardo e il pubblico potrà accedere secondo le norme anti Covid. L'appuntamento rientra nell'itinerario "Chiese d'Incanto", volto a far conoscere il patrimonio costituito dalle Chiese di Manduria.

La rivoluzione naturale



L'ERBORISTICA
DI ATHENA'S DAL 1969

*La rivoluzione naturale si fa ogni giorno ed Athena's la propone dal 1969 utilizzando formule autentiche con **principi attivi naturali, selezionati ed esclusivi.***

erboristica.com



Teatro
LISISTRATA ON STAGE

Al Grandinetti di Lamezia Terme (CZ) il 27 gennaio Amanda Sandrelli è Lisistrata di Aristofane, nello spettacolo omonimo, adattamento e regia di Ugo Chiti, con Lucianna De Falco nel ruolo di Spartana. La celebre commedia che il 29 dello stesso mese replicherà al Teatro Comunale di Catanzaro, è l'occasione per ridere senza falso pudore tra sghignazzi e doppi sensi, giocando sui meccanismi dell'irragionevolezza umana.



Musica
SANGIOVANNI IN CONCERTO

Per i fan di Sangiovanni nel primo mese dell'anno ci sono in programma molte date. L'8 e il 9 gennaio il cantante di *Amici* si esibirà al Teatro della Concordia di Venaria Reale (Torino), il 12 e il 14 si sposterà all'Alcatraz di Milano per poi approdare, il 19 e il 20 del mese, al TuscanHall di Firenze. Il 26 e il 27 gennaio l'appuntamento sarà nella Capitale, all'Atlantico, ma prima il Sangio sarà a Napoli, il giorno 22 al Palapartenope.



PER LA TUTELA DEL MAR MEDITERRANEO
Beach Care Project

Gli studenti ripuliscono le spiagge con "Beach Care Project", un progetto internazionale per la tutela del Mar Mediterraneo che si propone di informare, sensibilizzare e mobilitare i cittadini per contrastare l'impatto della plastica in ambiente marino. L'intento è anche quello di promuovere una gestione consapevole delle spiagge. Dopo le attività di cleaning dei mesi scorsi, in queste settimane il progetto entrerà nelle scuole con un kit didattico e lezioni dedicate per la sensibilizzazione dell'ecosistema spiaggia coinvolgendo più di 10 mila bambini italiani e francesi. A vestire i panni di Madrina e di Padrino dell'iniziativa sono la conduttrice Roberta Morise e il rugbista Sergio Parisse.



"MUSICA AMMORE E CCORNE"
AL CLUB 55 DI NAPOLI

Appuntamento a Napoli, al Club 55, dove Sabato 25 Gennaio alle 20.30 va in scena lo spettacolo di Diego Macario: "Musica Ammore e Ccorne"; un viaggio musicale tra le più celebri "macchiette". Il genere, patrimonio culturale della tradizione partenopea, racconta attraverso aneddoti e doppi sensi, i sentimenti legati all'amore: il desiderio, la passione, la gelosia e ovviamente le... corna. L'artista interagirà con il pubblico, attraverso interventi comici, facendo riscoprire vizi, virtù e i complessi del "maschio" nella vita di coppia.



SALDI! SALDI! SALDI!
ECCO IL CALENDARIO

Finalmente è tempo di saldi! Ma quando iniziano e quando finiscono le settimane di sconti pazzi di cui approfittare per fare shopping? Ecco il calendario regione per regione.

- Abruzzo:** dal 6 Gennaio al 5 Marzo
- Basilicata:** dal 6 Gennaio al 1 Marzo
- Calabria:** dal 6 Gennaio al 28 Febbraio
- Campania:** dal 5 Gennaio al 1 Marzo
- Emilia Romagna:** dal 5 Gennaio al 1 Marzo
- Friuli Venezia Giulia:** dal 6 Gennaio al 31 Marzo
- Lazio:** dal 5 Gennaio al 16 Febbraio
- Liguria:** dal 15 Gennaio al 6 Febbraio
- Lombardia:** dal 5 Gennaio al 16 Febbraio
- Marche:** dal 5 Gennaio al 1 Marzo
- Molise:** dal 6 Gennaio al 4 Marzo
- Piemonte:** dal 6 Gennaio al 28 Febbraio
- Puglia:** dal 6 Gennaio al 28 Febbraio
- Sardegna:** dal 6 Gennaio al 4 Marzo
- Sicilia:** dal 6 Gennaio al 15 Marzo
- Toscana:** dal 5 Gennaio al 15 Marzo
- Trentino Alto Adige:** dall'8 Gennaio al 5 Febbraio
- Umbria:** dal 6 Gennaio al 4 Marzo
- Valle D'Aosta:** dal 6 Gennaio al 31 Marzo
- Veneto:** dal 5 Gennaio al 31 Marzo



GIARDINO DEI SENSI

L'ESSENZA della BELLEZZA



IRIS
poetico

TIARÈ
esotico

ORCHIDEA
romantica

VANIGLIA
essenziale

FIOR DI LOTO
candido

MAGNOLIA
soave

PEONIA
sublime

GIGLIO
gentile

FIORDALISO
vivace

NARCISO
segreto

La bellezza si tinge dei colori dei fiori e dei loro inebrianti aromi e il momento dedicato alla cura del corpo diviene una passeggiata ideale in un giardino fiorito. Sensualità e raffinatezza,

freschezza e armonia nei profumi avvolgenti dei più nobili fiori; e tutta la cura di formule pregiate, per ritrovare una pelle morbida e vellutata. Semplicemente incantevole, come un fiore.



FERNANDA LESSA

Icona di bellezza, la top model brasiliana ha calcato le passerelle più prestigiose del mondo, restando sempre fedele a se stessa



T

op model, showgirl e deejay brasiliana, Fernanda Lessa è esplosa in Italia negli anni Duemila e ancora oggi è una delle donne più apprezzate dello showbiz, incarnando perfettamente tanto il fascino esotico che quello nostrano. “La bellezza italiana è una bellezza classica, mediterranea, quella brasiliana è molto più eterogenea perché è il risultato di una mescolanza etnica che dura da secoli”, ha detto. “Il Brasile – ha proseguito - ha

una popolazione altamente multi-etnica, dai tratti variegati, di origine indios e colonizzata nel tempo da europei e arabi. In Italia questo processo di integrazione di popolazioni dai tratti diversi è ancora all’inizio”.

Hai spopolato nei primi anni 2000, ma a distanza di oltre vent’anni non hai perso il tuo fascino. Qual è il tuo segreto?

Quello di non aver mai voluto somigliare a nessun'altra! E di non essere ancora ricorsa alla chirurgia estetica come tante mie coetanee, perché sono convinta che il fascino derivi dalla nostra interiorità e non dalla nostra esteriorità.

Uno dei tuoi punti di forza è sicuramente lo sguardo da gatta. Come ti piace truccare gli occhi?
Nella mia quotidianità utilizzo il correttore, il piegaciglia prima del mascara, e non dimentico mai la matita per definire le sopracciglia.

Quali sono i tuoi colori preferiti?
La mia palette preferita è composta dai

Fernanda Lessa

(44) è apparsa in tutto il mondo come volto di copertina di “Vogue”, “Marie Claire”, “Elle”, “GQ”, “Maxim”.



toni del marrone, del bronzo e del dorato. Il perlato lo uso invece per illuminare.

Preferisci gli ombretti in polvere o quelli in crema?

Decisamente quelli in polvere, ma rigorosamente dopo il primer. Lascio quelli in crema alle ragazze più giovani!

Quanto al trucco labbra, invece, sei più tipo da gloss, da rossetto o da burrocacao?

Normalmente uso la matita neutra e il burrocacao. Sono molto rigorosa nell'utilizzo della matita: mai andare oltre i lineamenti delle proprie labbra!

Come proteggi il viso in inverno?

Ho una beauty routine quotidiana: tonico, crema idratante con filtro solare 50, che protegge anche dal freddo, e due gocce di olio idratante e illuminante.

La tua beauty routine cambia in base alle stagioni?

Sì, tantissimo. In estate, dopo l'acqua micellare e il tonico, al posto della crema idratante quotidiana uso un fondotinta in crema filtro solare 50. In inverno la mia beauty routine è più ricca: acqua micellare, tonico, siero, crema idratante con filtro solare e olio.

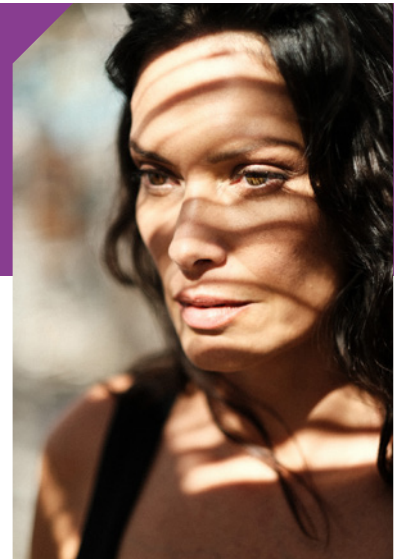


La modella e dj è stata fidanzata con Boosta, tastierista dei Subsonica, con cui ha avuto due figlie. Dal 14 aprile 2017 è sposata con Luca Zocchi.

**UN CONCENTRATO
DI SENSUALITÀ**

I prodotti must-have di **FERNANDA LESSA**

- ACQUA MICELLARE
- TONICO
- CREMA CON FILTRO SOLARE
- OLIO IDRATANTE
- SIERO VISO



QUALI SONO I PRODOTTI DI CUI NON POTRESTI MAI FARE A MENO?

LA CREMA IDRATANTE PER MANI E PIEDI, UN PROTETTIVO PER I CAPELLI E UNA CREMA CORPO RICCHISSIMA SIA IN ESTATE CHE IN INVERNO PERCHÉ HO LA PELLE PARTICOLARMENTE SECCA.

Come curi i tuoi capelli?

Non coloro i capelli perché li ho molto fragili: li tratto con prodotti naturali come l'henné neutro. Uso lo shampoo solo sulle radici e un balsamo molto ricco sulle punte perché radici e punte hanno necessità diverse. Uso sempre un termoprotettore prima del phon e, per finire, alcune gocce di olio di argan o di semi di lino.

Negli anni hai cambiato diversi look. Con quale ti piaci di più?

Non ho un look con cui mi piaccio di più, ascolto molto le esigenze dei miei capelli: se sono sani e lucidi li lascio crescere, se li vedo spenti e fragili li taglio. Spesso le mie trasformazioni di

look dipendono da motivi di lavoro, ma sono una a cui piace molto cambiare e, non potendo colorarli, quando ho voglia di un cambiamento, modifico il taglio di capelli!

Segui le mode in fatto di trucco e capelli oppure sei fedele al tuo stile?

Grazie al cielo sono sempre stata fedele al mio stile, scelgo sempre quello che sta bene su di me!

Quali sono i tuoi trattamenti corpo preferiti?

Scrub, massaggi anticellulite e massaggi facciali.

Preferisci le creme o gli oli?

Crema senza dubbio! L'olio è più un gesto di bellezza come patina protettiva, ma solo dopo la crema idratante.

Parliamo di manicure e pedicure: ami gli smalti?

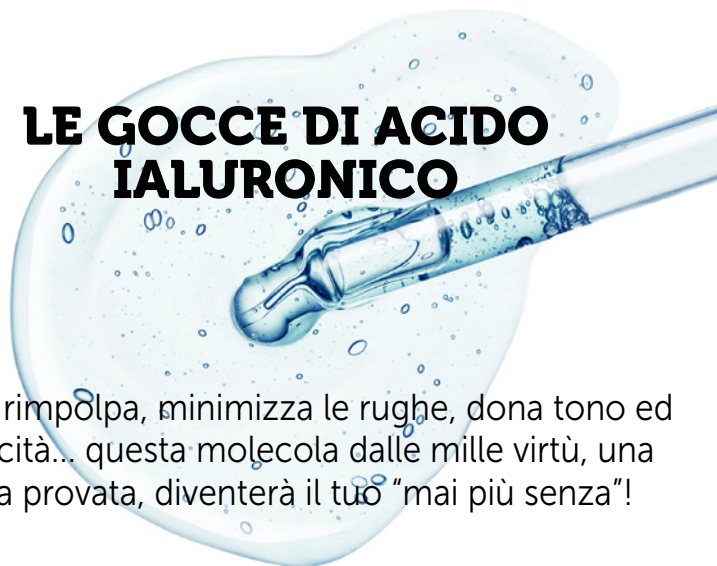
Devo assolutamente avere sempre lo smalto perché ho le unghie molto fragili e sottili. Manicure e pedicure specifica solo in previsione di sfilate o campagne.

Che consiglio di bellezza daresti alle nostre lettrici?

Tre consigli che darò anche alle mie figlie: mai andare a dormire senza struccarsi; usare sempre un filtro solare, anche al chiuso e in inverno; bere tanta acqua. Idratate corpo e pelle!



LE GOCCE DI ACIDO IALURONICO



Ada Chieffallo,
Estetista professionista e look maker
presso Centro Estetico Kosmeo -
Località Comuni Condomini, Maida CZ.

Idrata, rimpolpa, minimizza le rughe, dona tono ed elasticità... questa molecola dalle mille virtù, una volta provata, diventerà il tuo "mai più senza"!

Hai presente la potenza concentrata del siero per il viso? Bene, adesso moltiplicala per tre e aggiungi l'effetto della migliore crema antirughe. Il risultato? Lo trovi nelle boccette di acido ialuronico, il magico siero per il viso di cui non potrai più fare a meno dopo che lo proverai.

CHE COS'È?

L'acido ialuronico è una molecola naturalmente presente nel nostro corpo, anche nel tessuto cutaneo. Anche se viene sintetizzato costantemente dalle cellule, la sua quantità diminuisce nel tempo, indicativamente a partire dai trent'anni. La conseguenza è, innanzitutto, una riduzione della capacità della pelle di mantenere un livello ottimale di idratazione. Successivamente l'epidermide appare più affaticata e perde la naturale elasticità e il suo volume con la formazione delle rughe. Insomma, si verifica il tanto temuto invecchiamento cutaneo. Ecco perché aggiungere acido ialuronico alla propria beauty routine è un vero e proprio toccasana, soprattutto per le pelli mature.

COME FUNZIONA?

Il siero di acido ialuronico si presenta sotto forma di gocce da applicare sulla pelle. Il suo obiettivo è quello di ridurre le rughe, minimizzare i segni di affaticamento e rassodare la pelle. Inoltre aumenta la luminosità, il tono e la compattezza dell'incarnato. In poche parole è un **potente antietà, antirughe e lifting**. L'acido ialuronico, infatti, svolge un'azione nutritiva e reidratante, due azioni che, mixate, regalano un particolare effetto tensore.

COME SI USA?

L'applicazione è semplice: l'essenziale è utilizzarlo con costanza e quotidianamente. Per un risultato ottimale va applicato su tutto il volto e, per ottenere un'idratazione maggiore e un'efficacia più profonda, è buona abitudine mescolarlo con la crema idratante. L'utilizzo dell'acido ialuronico è **fortemente consigliato a partire dai 40 anni di età**. Nulla, però, vieta di usarlo anche prima: applicarlo sulla pelle giovane, infatti, consente di contrastare la formazione delle rughe.

Ci piace perché...

- Mantiene la pelle idratata tutto il giorno.
- Si assorbe rapidamente e non ci lascia unte.
- Rinfresca.
- Ridona tono ed elasticità.
- Riempie le rughe.

Completa l'opera!

L'acido ialuronico è uno dei segreti di bellezza per ottenere una pelle giovane e bella, riducendo le linee sottili con un magico alleato di riempimento. Ma come completare l'opera per avere un aspetto sofisticato, leggero, impalpabile e naturalmente luminoso?

- **Massaggi e bagni di vapore:** immergere il viso in un bagno di vapore e nel frattempo regalarsi un massaggio con movimenti circolari e rotanti a partire dalla fronte fino all'osso mascellare, favorisce la circolazione e regala un incarnato raggiante.
- **Momento detox:** l'esfoliazione è fondamentale per rimuovere le impurità. Utilizza con costanza uno scrub delicato, meglio se all'olio essenziale di rosa o di geranio. Disintossica la pelle concedendoti anche una maschera facciale al carbone.
- **Trucco sfocato:** per ottenere una pelle perfetta, prova la sfocatura coreana. Si tratta di creare una base furba utilizzando uno o più prodotti per la copertura e usare un pennello per "sfocare" le imperfezioni tra uno strato e l'altro.
- **Labbra rosse naturali:** migliorando l'aspetto e il colore delle labbra, il viso apparirà più sano e giovane. Per tirare fuori il rosso naturale della bocca, mantienila idratata con trattamenti a base di oli vegetali.



CLINIANS
CLINICA DELLA BELLEZZA



LA TUA PELLE HA SETE DI BELLEZZA

Scopri l'intenso potere dell'Acido ialuronico di Intense A Lifting Rughe che giorno dopo giorno regala una pelle più idratata, levigata, come rimpolpata.

Seguici su





QUANDO LA BELLEZZA È A PROVA DI GHIACCIO

In montagna o in città, il clima rigido imperversa, mettendo a dura prova le zone più esposte di viso e corpo. La soluzione? Proteggere e idratare

Viso e corpo idratati e protetti anche in inverno: è questa la regola d'oro della bellezza. Una regola che va seguita ancora più alla lettera se decidi di partire per le vacanze invernali. Già, perché la settimana bianca è un momento molto atteso capace di regalarti momenti speciali e attimi di spensieratezza e allegria ma, se non segui una corretta beauty routine, rischi di non valorizzare al meglio il tuo fascino e di tornare a casa portando dietro i danni di un poco accurato regime. E allora prendi nota di tutto quello che ti serve per la tua bellezza a prova di freddo, per essere bellissima in montagna ma anche in città durante le giornate più fredde.



UNO STRATO DOPO L'ALTRO

Hai presente l'abitudine di coprirti con più strati di tessuto per ripararti dal freddo? Ecco, il concetto dovrebbe essere lo stesso anche quando si vuole proteggere la pelle dalle basse temperature. Se ti stai chiedendo in che senso, la ri-



"PREDILIGI GLI
INGREDIENTI CHE
AGISCONO IN
PROFONDITÀ, COME
L'ACIDO IALURONICO"

sposta è semplice: se utilizzi più strati di prodotti, scelti rigorosamente ad alto potere idratante, non solo doni nutrimento alla pelle, ma eviti il rischio di secchezza, di rossori e delle fastidiose screpolature. Allora, dopo le operazioni di

detersione, **applica una crema viso molto ricca** che garantisca una protezione e un'idratazione intensa e completa, quindi procedi con un fondotinta corposo che non funga solo da base per il make up, ma che crei una vera e propria barriera contro gli agenti esterni. Applica quindi un correttore a lunga durata, picchiettandolo per uniformarlo all'incarnato, fissa il tutto con la cipria. Per riscaldare il viso, completa con il fard sulle gote.

PRODOTTI SPECIALI

Il segreto per ottenere il maggior risultato possibile dalla propria beauty routine quando si devono affrontare le temperature più rigide è quello di prediligere prodotti che contengano ingredienti capaci di agire in profondità nutrendo la pelle e **creando una vera e propria barriera che la protegga dal freddo**. Uno di questi è l'acido ialuronico, utile anche per preservarti dai più co-



deBBY
girls know why

NUOVE TONALITÀ

concealerSOLUTION
LONG LASTING

CORRETTORE FLUIDO
LUNGA TENUTA
NASCONDE OCCHIAIE
E DISCROMIE
FINISH NATURALE

*Enjoy a long-lasting
perfection.*



muni inestetismi del viso come rughe e colorito spento. Burro di karité, cera d'api, olio di germe di grano e aloe vera sono invece alcuni degli ingredienti da ricercare nei rossetti e negli stick per la protezione labbra.

COSMETICI ANTIFREDDO

Hai presente quando in estate ti accingi a scegliere il trucco giusto per la stagione, prediligendo ombretti e mascara resistenti al caldo? Ecco, il principio è lo stesso: per la montagna e per

le giornate più rigide è fondamentale scegliere un make up... antifreddo! Il consiglio è quello di evitare un trucco occhi particolarmente ricco poiché **uno dei problemi più frequenti in inverno è la lacrimazione**. Meglio, quindi, tenere gli occhi leggeri e optare per ombretti chiari, preferibilmente in crema perché durano di più, per dare ampiezza allo sguardo. Quanto alla definizione, per scongiurare l'effetto panda a causa della suddetta lacrimazione, utilizza eyeliner, matita e mascara rigorosamente waterproof.



NON DIMENTICARE IL RESTO DEL CORPO

Se il viso è di certo una delle zone del corpo maggiormente esposte alle intemperie e agli agenti atmosferici, è anche vero che non bisogna trascurare il resto del corpo. Per quanto ci si possa coprire, infatti, in un modo o nell'altro il freddo penetra nei tessuti e la pelle necessita di idratazione e protezione costante. Pensa alle mani, ad esempio: anche se utilizzi i guanti, se non sono adeguatamente protette, in inverno tendono a screpolarsi facilmente. La soluzione? Utilizzare quotidianamente, più volte al giorno, una crema mani ricca di oli vegetali con una specifica formula lamellare studiata per fondersi con l'epidermide che restituisce morbidezza e protezione anche alle pelli più sensibili e ha un effetto lenitivo. Ovviamente non bisogna dimenticarsi di coccolare le gambe e il resto del corpo con un latte ricco o un burro denso e corposo, che sono capaci di idratare profondamente lasciando la pelle morbida e levigata.

I CONSIGLI DELL'ESPERTO



Luigi Rizzello,
esperto look maker cui si affidano le più belle modelle e donne di spettacolo, che ti svela i segreti per il make up adatto alla città

Un make up da Regina delle Nevi



Quando scendono le temperature, anche il trucco si fa... frozen! Quello declinato nei colori del ghiaccio è sensuale ed elegantissimo. Ecco come realizzarlo.

- **Occhi:** punta su ombretti azzurri a effetto iridescente per replicare il luccichio dei ghiacciai sotto il sole. Per dare intensità e luce allo sguardo puoi applicare anche un matitone bianco da sfumare. Per un trucco moda più intenso, sostituisci l'azzurro con il blu elettrico e il bianco con un grigio luminoso.
- **Bocca:** un gloss color ghiaccio è l'ideale per rendere magico e brillante il tuo make up. Se però vuoi osare, allora puoi applicare un rossetto lucido che vira al bianco o all'azzurro preferendo una texture morbida e avvolgente, forse difficile da portare, ma di sicuro effetto per i riflessi glaciali che regala al tuo viso.
- **Skin:** una vera regina dei ghiacci sfoggia il candore della neve anche sulla pelle. Come? Con un illuminante liquido dai riflessi madreperlati. Ne basta un tocco per rischiarare zigomi e palpebre e regalarti un morbido scintillio.



TUTTO IL BELLO DEGLI ACCESSORI

Pinze, fermagli e mollette - specie se impreziositi da dettagli di stile e colore - sono l'imperativo glam della stagione invernale

Chi ha detto che i capelli in inverno debbano essere appiattiti e nascosti sotto i cappucci e i berretti che usiamo per proteggerci dal freddo? Niente di più sbagliato: la verità è che questo è il momento giusto per tirare fuori tutta la tua creatività per combattere il grigiore di stagione. In che modo? Basta puntare su accessori come ferrettoni, mollette e fermagli.



Chic, con le perle

MINI, MIDI O MAXI

Non c'è una regola: metti in testa tutto ciò che vuoi per rendere la tua chioma più glamour che mai. L'unica cosa che conta è accendere i tuoi capelli con stile. Via libera, quindi al colore, **con mollette e pinzette vitaminiche** e declinate in nuance piene e bold, ma anche ai punti luce di swarovski, pietre preziose e fermagli gioiello. Insomma, gli accessori devono impreziosire le tue acconciature con gusto e si prestano bene sia alle pet-

tinature più eleganti che a quelle easy e sbarazzine.

PER TUTTI I GUSTI

Uno dei vantaggi degli accessori per capelli è quello di poter essere utilizzati con qualunque tipologia di chioma. Ami i tagli corti e i caschetti più rigorosi? Una molletta ti aiuterà a fissare i ciuffi più ribelli mentre i ferrettoni più lineari daranno corpo e carattere all'hairstyle. Se porti i capelli lisci, preferisci quelli lineari

e minimal, ma se vuoi osare per non passare inosservata puoi esagerare **creando delle vere e proprie sculture sulla tua chioma**. Su un pixie mosso, raddoppiando le tue forcine puoi ottenere uno stile da spettacolo: basta disporle su un lato della testa evidenziando il ciuffo. Le mollette e i ferretti glitterati o tempestati di brillantini sono l'ideale per rendere più elegante qualunque testa: puoi sfoggiarli per enfatizzare un capello corto, ma anche per accentuare pettinature romantiche fatte di intrecci e ciuffi morbidi.



Mellix - Mollette in metallo (Amazon)

ALLEATI STRATEGICI

Fermagli e pinzette sono validi alleati anche per movimentare una semplice capigliatura sciolta: una molletta-gioiello dal formato maxi portata con la riga laterale e sistemata in basso, quasi al livello della tempia, rende la chioma femminile ed elegante. Basta invece posizionarli in modo strategico per direzionare la piega, enfatizzare le scalature e realizzare un tocco di movimento. Tali accessori possono impreziosire la testa anche da soli, rifinendo la chiusura di una treccia o rendendo spettacolare una coda di cavallo: occorre solo scegliere il fermaglio più cool.

Per un **look di tendenza** che trasuda stile senza strafare basta aggiungere fermagli e mollette con nonchalance: otterrai uno stile di un altro livello!

Per le **feste più eleganti**, l'acconciatura must have è il semiraccolto messy: fissa sulla parte medio alta della testa i capelli, lasciando ricadere qualche ciocca sul davanti, avendo cura di arricciarle in morbide onde.



Schwarzkopf

GLISS

HAIR REPAIR

ACQUISTA
2 PRODOTTI GLISS
TI RIMBORSIAMO
IL 50%

e se posti su **INSTAGRAM**
i due prodotti acquistati
taggando @SCHWARZKOPF e
@ACQUAESAPONEOFFICIAL



TI RIMBORSIAMO
IL 100%



"CASHBACK GLISS IN A&S" valida dal 29 dicembre 2021 al 18 gennaio 2022.

Conserva il documento d'acquisto (unico scontrino) e gli EAN ed entro 5 giorni dall'acquisto vai sul sito concorsi.donnad.it/cosmetica e completa la procedura. Puoi chiedere un solo rimborso: fino ad un massimo di 3,50€ nel caso di rimborso del 50% oppure fino ad un massimo di 7€ nel caso di rimborso del 100%. Per ottenere il rimborso del 100% dovrai caricare anche lo screenshot di un post con foto oppure di una storia Instagram – pubblicato tramite il tuo profilo pubblico – che ritraggano i prodotti acquistati usando i tag della promo. **Per prodotti e informazioni vai sul sito concorsi.donnad.it/cosmetica**



LA BEAUTY ROUTINE COMINCIA DAI PIEDI

Mantenerli sani e idratati in inverno ti permetterà di sfoggiarli al meglio con l'arrivo del caldo: prenditene cura ogni giorno! Senza però dimenticare le mani

Siamo abituate a prenderci cura dei piedi soltanto nella bella stagione quando, con l'utilizzo di sandali e scarpe aperte, sono sotto i riflettori. La cura, però, dovrebbe essere costante e proseguire anche in inverno: è fondamentale per avere piedi sani tutto l'anno. Non dimenticare, infatti, che da soli sostengono il peso di tutto il corpo, in più **ogni giorno sono sottoposti a molto stress**, dalle calzature non sempre anatomiche, fino alle tante ore trascorse senza sedersi. Non pensi che meritino un po' di coccole?

PRIMA DI ANDARE A LETTO

La mancata idratazione è uno dei motivi che più spesso porta ad avere piedi non proprio perfettamente in salute. Ecco perché è buona norma instaurare una vera e propria **beauty routine quotidiana** mirata a questa parte del corpo. Ogni sera idratati con un im-

pacco di olio o crema dalla texture molto ricca e corposa: meglio utilizzare quella specifica per i piedi, in alternativa puoi optare anche per la crema mani. Per una dose di dolcezza extra, aggiungi alla crema o all'olio qualche goccia di olio essenziale: lavanda, tea tree e limone sono l'ideale per dare al piede sollievo grazie al loro potere lenitivo.

LA DETERSIONE

COCCOLARE LE TUE ESTREMITÀ SIGNIFICA ANZITUTTO PROCEDERE A UNA DETERSIONE QUOTIDIANA CON PRODOTTI CHE NE SALVAGUARDINO IL FILM LIPIDICO, CONCEDENDO PARTICOLARE ATTENZIONE ANCHE ALL'ASCIUGATURA, DA EFFETTUARE TAMPONANDO CON DELICATEZZA.

UNA VOLTA A SETTIMANA

Per ridare splendore ai piedi è buona abitudine concedersi con regolarità **un pediluvio con bicarbonato** che libera dalla stanchezza e dallo stress e attiva il processo di idratazione. Per sfoggiare un piede bellissimo in estate, ricordati che occorre giocare d'anticipo. Preoccupati, quindi, anche adesso, di esfoliarli concedoti



Tesori d'Oriente



ESSENZE DI BENESSERE



AYURVEDA
Il rituale dell'armonia

CON OLIO DI AMLA E PATCHOULI
Fragranza eterea e radiosa, texture avvolgenti e rigeneranti,
per una sensazione di armonioso benessere.

uno scrub delicato per rimuovere le cellule morte e ammorbidire calli e duroni. Procedi ora a levigare le parti più dure e callose utilizzando strumenti appositi, come le raspe specifiche. **Insisti sui talloni**, particolarmente esposti al rischio di screpolature: utilizza con costanza una crema rigenerante studiata appositamente per ammorbidire e nutrire la pelle secca e screpolata di questa particolare zona.



Gli strumenti appositi ti aiutano a levigare la pelle

DETTAGLI DA CURARE

Un errore comune è quello di trascurare le unghie dei piedi durante la stagione fredda. In realtà per sentirci sempre al top anche questo dettaglio andrebbe curato. Il primo step è quello di regolare con costanza la lunghezza delle unghie poiché, rimanendo sempre compresse nelle calze, possono subire uno stress che può portare anche alcuni fastidi. A questo punto armati di pazienza e regalati una coccola extra. In inverno non è necessario strafare con la nail art: puoi lasciare le unghie nude o, se non vuoi rinunciare allo smalto, **puoi optare per un colore rosato** o per il bianco latte, che fanno apparire il piede perfettamente curato nella sua semplice naturalezza.

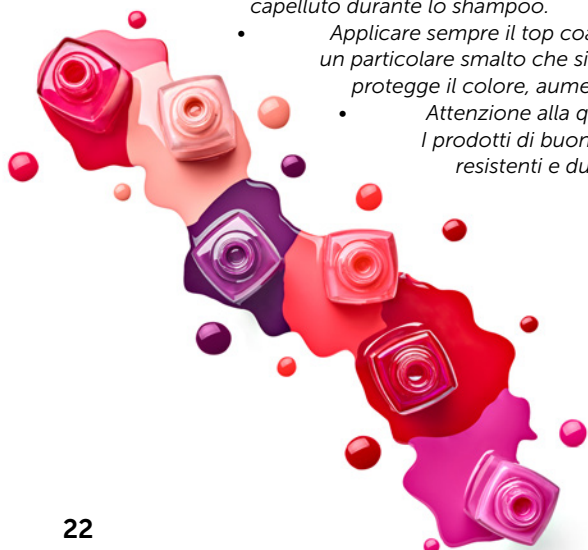
TENDENZE NAIL ART

Per enfatizzare la bellezza delle mani, divertiti con la nail art, scegliendo tra le tendenze del momento. I colori più adatti a questa stagione sono: bordeaux brillante, nero petrolio, il classico e intramontabile rosso, o colori nude, che continuano a essere molto di tendenza. Ma come far durare più a lungo lo smalto? Ecco tre semplici dritte.



- *Non fare docce calde nelle ore successive all'applicazione dello smalto: rischi di sbeccarlo massaggiando il cuoio capelluto durante lo shampoo.*
 - *Applicare sempre il top coat: si tratta di un particolare smalto che sigilla l'unghia e protegge il colore, aumentandone la durata.*
 - *Attenzione alla qualità dello smalto. I prodotti di buona qualità sono più resistenti e durano più a lungo.*

Scegli prodotti di buona qualità: hanno una durata maggiore



Imma Occhinero,
Estetista professionista e specialista del benessere –
instagram @our.family_nest

Proteggile dalle basse temperature

È molto importante curare la pelle delle mani e le unghie soprattutto in inverno, ma come farlo al meglio? Ecco cosa devi sapere.

- *Le mani sono esposte quotidianamente ad aggressori esterni. In questo periodo, poi, i frequenti lavaggi con prodotti aggressivi e l'uso di disinfettanti alcolici vanno a intaccare la loro naturale barriera cutanea, causando arrossamenti e screpolature. L'idratazione in questo caso aiuta a **nutrire la pelle e a proteggerla** dalle basse temperature. Quindi applica una crema mani nutriente ogni mattina e ogni sera.*



- *Indossare i guanti durante le pulizie domestiche è una giusta precauzione per prendersi cura delle mani. Detersivi, acqua calda e polvere possono danneggiare la pelle, provocando a volte anche delle reazioni allergiche.*
- *Per una manicure perfetta è essenziale anche curare le unghie: è quindi buona abitudine **utilizzare prodotti rinforzanti** per prevenire danni e per ripararle.*

Carefree®



Il tuo piccolo segreto per sentirti fresca più a lungo

I salvaslip Carefree® Cotton Feel sono traspiranti al 100% e contengono estratto di cotone. Oltre a proteggere quotidianamente la tua biancheria intima, offrono ogni giorno una piacevole sensazione di morbidezza e comfort.



Salvaslip traspirante**



*Sensazione morbida come il cotone

0%

coloranti sbiancamento al cloro elementare



SCOPRI TUTTA LA LINEA CAREFREE®

Qualunque siano le tue esigenze di igiene intima, c'è un prodotto Carefree® che fa per te.

www.carefree.it

** A eccezione delle linee Plus e Flexicomfort



AMARE SE STESSI PER RIUSCIRE AD AMARE DAVVERO L'ALTRO



con la consulenza di **Cora Biondini**,
life coach attiva a Recanati e
Castelfidardo: corabiond@hotmail.com



Volersi bene significa accettarsi per quello che si è, limiti compresi, scoprendo e potenziando le proprie qualità senza paura del giudizio

Comincia tutto quando siamo piccoli: ci insegnano ad amare e voler bene ai fratelli più piccoli, ai genitori, ai nonni. Ci insegnano che amando e accettando gli altri, saremo a nostra volta accolti e amati. Ma spesso si dimentica che il primo e più

importante passo, quello da cui non si può prescindere, è l'amore verso noi stessi. Solo partendo da questo presupposto, qualsiasi

sia la nostra età e il nostro vissuto, riusciremo a instaurare relazioni sane e soddisfacenti. «Amare se stessi significa avere la capacità di

“È L'UNICO MODO PER INSTAURARE RELAZIONI SANE E SODDISFACENTI”

UNA STORIA D'AMORE

"Amare se stessi è l'inizio di una storia d'amore lunga tutta una vita", diceva Oscar Wilde.

Ma l'amor proprio è la base per poter amare anche il prossimo, altrimenti nei rapporti interpersonali svilupperemo solamente dei meccanismi di desiderio e attaccamento, che poco hanno a che fare con l'Amore e molto invece c'entrano con la dipendenza e il soddisfacimento di bisogni che, però, non può mai essere un altro a soddisfare. Solo quando riusciremo a donare a noi stessi tutto ciò di cui abbiamo realmente bisogno, saremo in grado di vivere una storia d'amore piena e appagante, anzi due: quella con noi stessi e quella con il partner.



5 CONSIGLI PER INNAMORARTI DI TE STESSA

- Accettarsi per ciò che si è comprendendo che possiamo permetterci di essere quello che siamo;
- Rispettarsi trattandosi bene;
- Riconoscere il proprio valore;
- Pensare a se stessi senza dimenticarsi di chi ci sta intorno;
- Fare tutto ciò che ci piace accettando anche di poter commettere errori, liberandoci dai sensi di colpa.

accettarsi per quello che si è, con i propri limiti e con i propri pregi – ci ha spiegato la life coach Cora Biondini – e di saper scoprire e potenziare le proprie qualità liberandosi dalla paura del giudizio altrui e dal terrore di commettere errori che possano riempirci di sensi di colpa.

**"SI TENDE A
CONFONDERLO CON
L'EGOISMO: NIENTE
DI PIÙ SBAGLIATO!"**

e riuscendo a interpretare quelli altrui». Spesso c'è la tendenza a confondere l'amor proprio con l'egoismo: in realtà si

Chi si ama non resta concentrato esclusivamente su se stesso ma riesce a donarsi anche agli altri comprendendo quali sono i propri bisogni e interpretare quelli altrui».

tratta di due atteggiamenti molto lontani l'uno dall'altro, potremmo quasi dire che sono diametralmente opposti. «Nell'egoismo si ha una chiusura verso gli altri – conferma Cora Biondini -. L'egoista è chi pensa a sé a scapito degli altri, ma questo non significa che si ami, anzi: potrebbe essere tutto il contrario. Diverso ancora è l'egocentrismo che associa alla concentrazione del pensiero su stesso l'atteggiamento di vittima

quando non ottiene ciò che vuole o non riesce a imporsi o addirittura, in alcuni casi, un atteggiamento rabbioso e collettivo».

Quando si vive una relazione senti-

mentale, avere per se stessi una scarsa considerazione può creare diversi problemi a noi e alla coppia: «Dal punto di vista della relazione amorosa non amarsi ci porta a fare scelte e a tenere atteggiamenti che potrebbero essere de-

leterati. Di solito trattiamo gli altri come tendiamo a trattare noi stessi. Un forte atteggiamento di critica e di giudizio nei confronti degli altri nasconde un atteggiamento di critica e giudizio verso di sé, uno svilimento che tendiamo a perpetrare nei nostri confronti. Lo stesso dicasi quando si hanno mancanze di rispetto delle esigenze o dei bisogni altrui: in questo caso quello che non si ha o quello che non ci è stato insegnato è avere rispetto per noi stessi. Chi non si rispetta, chi non conosce il proprio valore, chi si svilisce, tenderà a farlo anche con gli altri e questo minerà la relazione affettiva o ci porterà a scegliere persone che non ci aiuteranno a valorizzarci.

5 ERRORI DA EVITARE E SU CUI RIFLETTERE SE LI STIAMO GIÀ COMMITTENDO

- Evitare di aspettare dall'altro quelle attenzioni che dovremmo prima concederci noi;
- Evitare di fondare una relazione solo sul bisogno di essere amati;
- Evitare di dare la precedenza agli altri dicendo "ho sempre messo prima gli altri di me stessa";
- Evitare di dare sempre la colpa esclusiva all'altro quando una relazione naufraga;
- Evitare di annullarsi totalmente lasciando che l'altro ci domini.

Queste considerazioni possiamo farle anche al contrario: tutto quello che facciamo a noi stessi porta ad autorizzare gli altri a farci la stessa cosa. Rappresenta un circolo vizioso in cui, all'interno della coppia, ognuno reagisce come ha imparato a reagire durante tutta la sua esistenza. Ricordiamoci dunque che non si può amare gli altri più di quanto ci amiamo.

Nel momento in cui ci rendiamo conto che imbrocchiamo relazioni fallimentari una dietro l'altra non possiamo richiuderci nell'egocentrismo attribuendo solo ed esclusivamente la colpa agli altri, ma dobbiamo capire cosa non va nella relazione con noi stessi perché la prima vera relazione d'amore è quella che abbiamo con noi». Se abbiamo figli, siamo in tempo quindi per lasciarli l'insegnamento più grande, quello che – se ne faranno tesoro – permetterà loro di coltivare una sana autostima e non invece relazioni tossiche e svilenti né con il partner né con gli amici. «Ai nostri figli dobbiamo insegnare a rispettarci e ad accettarsi senza giudizio per ciò che sono, senza curarsi delle critiche altrui, ma aiutandoli a capire le proprie qualità e i propri limiti,

"QUANDO SMETTEREMO DI GIUDICARCI?"

insegnando loro ad amare addirittura i propri limiti perché anche questi fanno parte di loro. Nel momento in cui dismetteremo quella voce interiore che ci porta a giudicarci, ferirci e umiliarci avremo la possibilità di mostrarci agli altri in tutta la nostra bellezza e avremo la capacità di scegliere chi ci permetterà di valorizzarci».



IN ESCLUSIVA DA



Iniziamo in Bellezza

Acquista almeno 15€

di prodotti Manetti&Roberts
di cui almeno
1 prodotto Acqua alle Rose*

e ti rimborsiamo quanto hai speso

(fino ad un massimo di 15€)



NOVITÀ

NOVITÀ



NUOVA LINEA

ILLUMINANTE



BOROTALCO



NOVITÀ



(*) Per prodotti coinvolti, soci aderenti e periodi di attivazione consulta «Termini&Condizioni» su www.promozionimr.it/iniziamoinbellezza

Attività di cashback "INIZIAMO IN BELLEZZA" valida esclusivamente nei punti vendita ad insegna "Acqua&Sapone", che espongono il materiale pubblicitario al proprio interno e riconoscibili dal volantino promozionale. Conserva il documento d'acquisto (unico) e i codici a barre (EAN) dei prodotti coinvolti ed entro 3 giorni dall'acquisto vai su www.promozionimr.it/iniziamoinbellezza, leggi "Termini&Condizioni" e "Privacy Policy", registrati, lascia un commento e completa tutta la procedura. Ogni documento d'acquisto dà diritto ad 1 rimborso. Puoi richiedere 1 solo rimborso di € 15 (importo massimo).



CARMEN CONSOLI

«Volevo essere una rockstar»

In realtà, la "cantantessa" è andata ben oltre i suoi desideri di bambina quando, facendo merenda, sognava il palco e le luci scintillanti della ribalta

Carmen Consoli è una delle cantautrici italiane più amate. Il merito? Tanta determinazione, grinta e, soprattutto, il sostegno della famiglia di origine che l'ha sempre supportata. Cresciuta a San Giovanni La Punta (Catania), si è diplomata come perito commerciale ma in realtà non era questo il suo destino. Sin da piccola ha manifestato la passione per la musica, quella stessa passione che l'ha resa negli anni **una delle polistrumentiste più complete**, ed è in quella direzione che i genitori, in particolar modo il padre, l'hanno spinta con entusias-

simo. "Ho avuto un padre femminista che pensava che le donne avessero capacità superiori, enormi, capacità di fare molte cose contemporaneamente e farle tutte bene. Lui investì molto su di me, 'ricordati ca tu si fimmina', mi diceva per dirmi che potevo cantare e accordare mentre mi stavo esibendo e in effetti io lo faccio", ha raccontato. Grazie a quell'investimento della famiglia sul suo talento, Carmen Consoli è diventata la donna dei primati: è stata la prima cantante italiana a vincere La Targa Tenco nel 2010, con l'album *Elettra*, e nel 2003 è stata anche la prima artista femminile a infiammare lo stadio Olimpico di Roma.



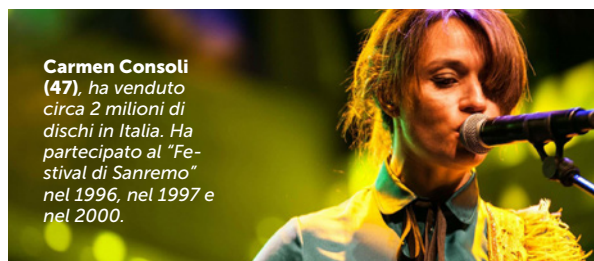
IL SOPRANNOOME

Nel 1996 arriva il suo esordio con il disco *Due Parole* e il suo album *Confusa e felice* del 1997 entra nella classifica degli album migliori della storia, consacrando quella ragazzina siciliana come una vera e propria rockstar. Ha realizzato così il sogno d'infanzia: "Io volevo fare la rockstar ma andavo dalle Orsoline, e sognavo il palco mentre facevamo la merenda. Non era il successo, ma il palco, le luci e una chitarra vera e poi, chissà perché, pensavo che per essere una rockstar dovessi fare delle bolle enormi con le gomme rosa e che in America le gomme fossero ancora più grosse". Non cercava il successo, ma la popolarità l'ha travolta. Perché la "cantantessa", questo l'appellativo

con cui tutti la conoscono, con la sua musica, i suoi testi profondi, la sua voce inconfondibile, riesce a catturare l'anima e le orecchie del pubblico. A proposito del suo soprannome, Carmen ha raccontato che è nato per caso quando durante le prove di un suo concerto un tecnico del suono sudafricano chiese di fare silenzio perché la "cantantessa" stava cantando. All'artista piacque così tanto questo termine che volle tenerlo per sé.

GRANDI AMICI E MUSE ISPIRATRICI

La formazione musicale di Carmen Consoli è stata inevitabilmente contaminata dalla musica che ascoltava da piccola, da quella amata dai suoi genitori e dagli incontri speciali che il destino



Carmen Consoli (47), ha venduto circa 2 milioni di dischi in Italia. Ha partecipato al "Festival di Sanremo" nel 1996, nel 1997 e nel 2000.

le ha riservato. Una delle sue più grandi muse ispiratrici è stata Mina, alla quale l'artista siciliana ha dedicato il brano *Parole di burro*. Tra i suoi idoli anche Patti Smith, con cui ha potuto esibirsi nel celebre successo *Because The Night* e Morrissey, cantante degli Smiths per il quale ha confessato di avere avuto una cotta da adolescente. Ma, soprattutto, ha ammirato Franco Battiato: è stato un suo grande amico e Carmen lo considerava un vero e proprio maestro. L'artista ha sofferto molto la sua dipartita, tanto da essere stata una delle poche a partecipare alla veglia di preghiera dopo la sua morte.

un compagno: "Mio padre era morto ed ero sola con mia madre, la famiglia andava allargata", ha detto. Poi ha spiegato: "Un figlio è meglio farlo con un marito ed è meglio dare a un bambino una famiglia, anche omogenitoriale, anche se io sono per la famiglia tradizionale. Ma ero single, a 38 anni, un'età biologica avanzata, mi trovavo sola con mia madre, dopo la morte di papà; a Natale, alle Maldive con lei,



Il suo album **"Confusa e felice"** è stato inserito nella lista dei 100 migliori album italiani secondo "Rolling Stone", alla posizione 32 (è la seconda donna presente in classifica).

SICULA È

Carmen Consoli è siciliana e della sua terra si porta dentro tutte le caratteristiche. È intensa, sanguigna, profonda, solare e inquieta, passionale. Ed è molto legata al valore della famiglia. Per questo qualche anno fa, a 38 anni, ha deciso di diventare mamma, anche se non aveva

CURIOSITÀ

1. Il suo nome completo è Carla Carmen Consoli, ma avrebbe dovuto chiamarsi Carmela come la nonna.
2. È nata a Catania il 4 settembre 1974 sotto il segno della Vergine.
3. Vive a Catania nel quartiere San Berillo. Ha trasformato parte della sua casa in bed and breakfast.
4. Secondo alcune fonti guadagnerebbe circa 100mila euro all'anno grazie ai diritti d'autore delle sue canzoni, oltre agli incassi dei concerti e delle varie collaborazioni.
5. Ha confessato di non essere molto social.

L'AMORE

Sulla vita privata Carmen Consoli è sempre stata molto riservata. Pare sia single, ma non ne ha mai dato conferma. Anche se ha raccontato qual è il suo prototipo di uomo. "Mi piacciono cose d'altri tempi – ha spiegato –. Piccole sciocchezze: siamo a tavola e arriva la stessa pietanza che abbiamo ordinato? Mi piace se lui fa: 'Prego, prima tu'. O arriva il conto, lui finge di andare in bagno e va a pagare... A me piacciono gli uomini sicuri di essere uomini, che hanno quella cosa che ti fa sentire protetta. Anche la loro ingenuità mi protegge, noi siamo più iene, loro a certi pensieri laterali non ci arrivano. È un bene, ci insegnano la leggerezza... Non hanno questa contorsione delle mestruazioni, che una volta al mese fanno girare gli ormoni. Loro sdrammatizzano in momenti in cui succederebbe l'inferno".

pensavo alle case, le terre ereditate: eravamo sole, va allargata la famiglia, penso". Oggi è una mamma felice: "Carlo Giuseppe, è un bambino che oggi ha otto anni, ha una bella testa, è molto portato per la matematica. Adesso è arrivato anche a capire il meccanismo delle radici quadrate. Non perché sia un genio, solo perché è appassionato e curioso. Suona il pianoforte e la batteria, compone le sue prime canzoni, esprime i suoi sentimenti. È arrivato in me e **ha cambiato totalmente la mia visione sul mondo**. Uno parla di aspettative che vengono costantemente deluse, disattese. Invece mio figlio è stato più delle aspettative, più del desiderio che io nu-

trivo; ha proprio cambiato la lettura che io ho del mondo, di tutto quello che vedo, di tutto quello che vivo". La sua felicità è completa, anche se Carmen ha ancora un desiderio: "Sono diventata mamma con la fecondazione assistita a Londra, ma vorrei che mio figlio conoscesse suo padre biologico, cosa permessa dalla legge londinese. Lui, però, non ne vuole sapere". Lei stessa, ha ammesso, vorrebbe conoscerlo. "Quando l'ho scelto c'erano tre componenti favorevoli: Bach, la buona cucina, l'intreccio di scienza e musica. È il tipo di persona che forse avrei voluto incontrare, nella vita. Ho una curiosità incredibile", ha sottolineato.

ZEROCALCARE

«Io da Rebibbia non me ne vado»



Il geniale fumettista è stato travolto dal successo, ma resta un ragazzo di periferia, legato alla sua città e ai suoi ideali

Z

erocalcare non ha bisogno di presentazioni: la sua fama lo precede, soprattutto ora che è reduce dal successo di *Strappare Lungo i Bordi*, la serie che ha firmato in collaborazione con Netflix e che con la leggerezza tipica del fumettista è riuscita a raccontare la vita dell'autore e anche quella di tutti noi. "È un cartone animato strano. Sono sei puntate da circa un quarto d'ora l'una nelle quali il protagonista sono io. Il protagonista insieme a due amici fa un viaggio emotivamente difficile e questo viaggio è intermezzato da piccoli racconti di vita quotidiana", ha detto, spiegando che "l'u-

nico personaggio fittizio è Alice, a cui capita una cosa molto dolorosa. E non avevo voglia di raccontare una persona specifica per non lederne la privacy. Evidentemente, però, nella vita mi sono trovato a vivere delle situazioni molto simili. Tutto il resto, invece, è autobiografico al cento per cento". Allora per conoscerlo basterebbe guardare la serie? Forse, ma noi vogliamo provare a raccontarlo così.

UN UOMO SENZA FILTRI

Non è semplice, quando si arriva a un certo livello, rimanere puri e dire ciò che si pensa senza filtri. Lui però lo fa e probabilmente il merito è della sua arte: "Penso che il fumetto sia una delle voci che ha provato a raccontare quello che è successo e lo ha fatto con una grande caratteristica: uno, infatti, i fumetti li può fare da solo,

"HO
COMINCIATO
A SEDICI ANNI,
CON LE STORIE
PUNK"

CURIOSITÀ

1. Il suo vero nome è Michele Rech ed è nato a Cortona il 12 dicembre del 1983.
2. Il suo nome d'arte è nato per caso: doveva partecipare a una discussione online e, mentre pensava a un nickname, passò in tv uno spot pubblicitario di un prodotto anti calcare.
3. Uno dei suoi film preferiti è *Amore Tossico* di Claudio Caligari.
4. È un tifoso sfegatato della Roma.
5. I suoi angoli di Roma preferiti? "Quelli che non ci sono più - dice -. La libreria internazionale di Vittorio Marchi a via dei Volsci a San Lorenzo. Sempre a San Lorenzo, in via degli Etruschi, il negozio Disfunzioni Musicali e Hellnation, altro negozio di dischi che stava sulla Nomentana".



Michele Rech (38) aderisce allo stile di vita straight edge (filosofia dell'hardcore punk) che prevede l'astinenza dal consumo di tabacco, alcool e droghe.

nella propria cameretta, a costo zero, senza protettori o persone che in qualche modo devono approvare quello che sta facendo", ha ammesso. E, attraverso la sua matita geniale, Zerocalcare racconta, ci racconta e si racconta meglio di chiunque altro. Ha cominciato a farlo in modo concreto quando aveva appena 17 anni e realizzò un racconto a fumetti sulle giornate del G8 di Genova del 2001: all'epoca era tra i manifestanti e ha voluto dare il suo particolare punto di vista in modo del tutto schietto e diretto. Uno stile, il suo, rimasto intatto in tutti questi anni: attraverso i suoi fumetti, infatti, si espone anche a costo di suscitare polemiche. Come quella innescata da alcuni media turchi che hanno criticato la presenza della

bandiera curda nella sua serie per Netflix. "È la bandiera delle YPG, unità di difesa che hanno liberato il Nord della Siria dall'Isis, portatori di libertà e democrazia. Nient'altro da dire", ha commentato il 38enne che il 7 dicembre scorso ha anche festeggiato la liberazione di Patrick Zaki con un ritratto.



GLI ESORDI E IL SUCCESSO

La passione per i fumetti risale all'infanzia, quando macinava le storie di *Topolino* e del *Corriere dei Piccoli*. La sua prima storia la scrisse a soli dieci anni: "Ho copiato una storia da *Dragonball* che aveva come protagonisti i miei compagni di classe e, nella veste dei cattivi, c'erano i professori. Intorno ai sedici anni ho cominciato a disegnare fumetti ispirati al mondo del punk". Tipica dell'ambiente hardcore punk è anche la filosofia abbracciata dall'artista che segue uno stile di vita straight edge ideato da Ian MacKaye dei Minor Threat che prevede l'astinenza dal consumo di tabacco, alcool e droghe. Dopo l'esordio ai tempi della scuola, quando disegnava fumetti per manifestazioni e concerti, la carriera di Ze-

VICENDE ARGUTE DI FRAGILI REALTÀ

Uno dei libri più rappresentativi di Zerocalcare è senza dubbio "Macerie prime", pubblicato nel 2017.

L'autore racconta attraverso la sua matita le difficoltà di crescere, la velocità con cui tutto cambia nella vita. Lo fa attraverso una storia densa di simbolismi, una storia attinta dalle vite dei suoi amici. Storie di trentenni alle prese con le fragili realtà che solo qualche anno prima erano i sogni nel cassetto. E, parlando dei cambiamenti dei suoi amici, Zerocalcare parla anche dei cambiamenti di chiunque legga questo libro, con tale arguzia e vivacità che cattura l'attenzione dei lettori fino all'ultimo riga.



“L'USO ECCESSIVO DEL ROMANESCO NELLA SERIE? UNA POLEMICA MONTATA AD ARTE”

Già molto noto, il fumettista acquista enorme visibilità nel 2020, durante la quarantena, con i corti animati “Rebibbia Quarantine” trasmessi su LA7 nella trasmissione “Propaganda Live”.

rocalcare ha preso il via nel 2011 quando ha aperto un blog per farsi conoscere. È in questo periodo che scrive il suo primo libro a fumetti, *La profezia dell'armadillo* da cui nel 2018 viene tratto l'omonimo film. Tra i suoi lavori ci sono anche: *Un polpo alla gola*, *Ogni maledetto lunedì su due*, *Dodici*, *Dimentica il mio nome*, *Kobane Calling*,

Macerie Prime e *Scheletri*, uscito nel 2020. Il suo ultimo libro è *Niente di nuovo sul fronte di Rebibbia*.

UN CUORE NEL CUORE DELLA CAPITALE

L'artista è molto legato alle sue radici romane. *Strappare lungo i bordi* è stata persino criticata per un uso,

secondo alcuni eccessivo, del romanesco. “Mi sembra che sia stata una polemica montata ad arte per fare clic. Anche perché io non parlo romanaccio: al massimo ho una cadenza, parlo veloce, sbiastico le parole. Se uno parlasse con qualsiasi amico mio si accorgerebbe cosa significa davvero parlare romano”, ha detto il fumettista. Che però non cede il passo e resta ancorato alla sua Rebibbia: “Non andrei mai via da qui”, ha ammesso. Ma se proprio dovesse, allora sceglierebbe Milano, ma non per il lato glamour della vita mondana, bensì per l'altra faccia della città meneghina: “Ci vengo spesso per lavoro e son sempre stato molto legato ai centri sociali: l'Orso, Zam, Lambretta e tutti gli altri. Per alcuni ho disegnato loghi e manifesti. Allo Zam ho fatto la mia prima mostra. Per quanto non abiterei mai in nessun altro luogo che non sia Rebibbia o in subordinate forse Roma; essendo una città e non un paese, Milano è forse il secondo luogo dove starei”.



LUCI E OMBRE DI UNA GENERAZIONE

Ritrovare se stessi nei personaggi: è questo il messaggio principale di “Strappare lungo i bordi”, la serie per Netflix di Zerocalcare.

La positività di Sarah, la scarsa autostima di Zero, la leggerezza di Secco e la malinconia di Alice sono tratti che ci accomunano tutti. Attraverso questo fumetto animato, l'autore delinea luci e ombre della generazione dei quasi quarantenni innescando una riflessione dolcemente amara, a tratti tragicomica, su tutte quelle volte in cui siamo andati fuori dai bordi.



POLICE
POTION
LOVE & POWER



FEEL THE NEW ALCHEMY



Lasciati avvolgere dal tuo capospalla

Come un abbraccio, il cappotto ti scalda e ti fa sentire al sicuro durante le giornate più gelide dell'inverno. Se poi è anche trendy... cosa desiderare di più?

U

no dei motivi per cui amiamo tanto l'inverno è sicuramente la possibilità di sfoggiare i capispalla più glamour per sentirsi **calde e stilose nonostante le intemperie esterne**. Se stai pensando

di acquistare un nuovo soprabito per la stagione più fredda, prima fermati a prendere nota di quali sono i trend del momento per non arrivare impreparata all'ora dello shopping.

NON PASSA MAI DI MODA

Extralong, ultrachic

Gli addetti ai lavori non hanno dubbi: long is better! Così hanno rigettato nella mischia dei capi must have i cappotti lunghi sotto il ginocchio e fino alla caviglia che andavano di moda un po' di tempo fa. Promossi sia quelli dalla linea ampia che i modelli più avvitati, che regalano eleganza e femminilità a qualunque outfit. Per sentirsi calde e alla moda, però, il fashion world regala moltissimi spunti a cui attingere per avere ispirazione: pellicce, cappe e capispalla dalla linea maschile, ad esempio, sono una valida alternativa al cappotto lungo. Quanto ai colori, l'inverno 2022 li promuove tutti: via libera ai toni scuri e a quelli neutri, si anche alle nuance più vivide e allegre, alle stampe e all'intramontabile color cammello. E poi lì, sul piedistallo della moda, si colloca lui: il cappotto bianco da vera queen.



Sua maestà il bianco Fendi

Realizzato in morbida pelliccia di visone, il cappotto Fendi è il capo must have di stagione per sentirsi regina di stile. Abbinato ai jeans e agli stivali per un look casual o a un abito nero per un outfit elegante e raffinato.

www.fendi.com



Cappotto monopetto a pelo lungo. **Sportmax**



Parka grigio fumo. **Elisabetta Franchi**



Cappa in cammello. **Max Mara**



MAX&CO

Il colore del sole

Per affrontare il grigiore dell'inverno, il sole mettilo addosso! Indossare un cappotto giallo come quello di MAX&Co, dona vitalità al tuo outfit e regala buonumore alla tua giornata. Abbinalo a una camicia bianca e ai jeans per un look raffinato per il tuo tempo libero.
www.zalando.it



Un passe-partout

MaxMara

La camicia bianca è un passe-partout da indossare in diverse occasioni. Il colore neutro si presta bene ad accompagnare qualunque altra tonalità e, sotto il cappotto giallo, spicca e rende brillante il tuo look.

www.maxmara.com



Da vera diva

Alberta Ferretti

La cappa in lana oversize con maniche di Alberta Ferretti è il capospalla ideale per sentirsi una diva. La chiusura frontale con i ganci metallici è una chicca preziosa e, se completi il look con un cappello a falda larga, raggiungi i livelli massimi di eleganza.

www.albertaferretti.com



A sigaretta

7 for all mankind

I jeans a sigaretta si prestano bene a essere indossati sia con i capispalla oversize, poiché il taglio dritto snellisce la figura, sia con quelli più avvitati, smorzando la silhouette. Portali con il cappotto giallo e un paio di stivaletti.

www.zalando.it



Colore e fantasia
Forte_Forte

Corto o lungo, in lana o velluto, l'unico imperativo della stagione è: divertiti! Ecco perché i trend setter hanno deciso di affrontare l'inverno puntando sul colore e sulle fantasie più originali. Dalla giacca loose in velluto millerighe verde smeraldo, al cappotto lungo in panno di lana fucsia, ce n'è per tutti i gusti. E se vuoi strafare, che ne dici del cappotto in tartan di lana garzata con le frange? www.forte-forte.com



Emilia Scaccia, conosciuta nell'ambiente dell'alta moda romana per aver vestito le più belle donne di spettacolo con le sue creazioni haute couture, la stilista Emilia Scaccia si distingue per le linee semplici e sofisticate dei suoi abiti.

L'intuizione vincente di Coco Chanel

La giacca, indumento usato in passato principalmente dagli uomini, è diventato per le donne segno di emancipazione e uguaglianza rispetto al mondo maschile. È la regina dell'abbigliamento se indossata nel mondo del lavoro per avere un aspetto sofisticato e per sentirsi sicure di sé. La prima ad aver intuito che la donna, negli anni '20/'30, era pronta a uscire dai corpetti che toglievano il respiro e a entrare in tailleur con giacche abbinate a gonne o pantaloni molto più comodi, fu l'eterna Coco Chanel.

- Per scegliere il capo che ti dona, devi **considerare la tua altezza**: se non sei molto alta la giacca deve essere lunga fino al primo fianco con dettagli sul collo o sulle tasche; sotto sono perfetti dei pantaloni skinny che slanciano la figura. Al contrario, se sei alta, puoi indossare un blazer lungo i fianchi e spezzare la figura con una cintura e un mini dress in maglia.
- **Il modello spencer** con collo a lancia e spalle over, può essere indossato sopra una gonna a tubo o pantaloni a sigaretta.
- **Il doppio petto in velluto dona un aspetto regale**; portalo con dei pantaloni con le pences e camicia bianca con rouches.
- **La giacca bouclé** con sotto una t-shirt e dei jeans è adatta per un look più casual.
- Anche la pelle è di tendenza con giacche biker **con maniche ampie** a palloncino.



Giacca imbottita Dastyà con stampa floreale. Isabel Marant



Piumino oversize rosa shocking. AMBUSH



Piumino Jasione con design color-block. Moncler

UN PIUMINO PER COLORARE L'INVERNO

Antifreddo e antinoia

Anche le più fashioniste hanno la loro confort zone in fatto di look. E, inutile nasconderselo, il piumino è sicuramente una di queste. Caldo, comodo, pratico, versatile e ogni giorno sempre più glamour, questa tipologia di capospalla mette d'accordo proprio tutte. Si presta, infatti, a qualunque tipo di occasione, dall'ufficio al tempo libero, fino all'aperitivo con le amiche. Ma quali sono le tendenze da copiare? La regola è una sola: il trend di stagione esige che siano fantasiosi, colorati e rigorosamente in formato over.



IL TUO ALLEATO PER OGNI ESIGENZA DI PULITO!



L'energia è... Very Peri!

La nuance Pantone del 2022 racchiude in sé la costanza del blu e l'eccitazione del rosso: un augurio per un nuovo anno all'insegna dell'inventiva e della creatività, anche nel guardaroba!

Il 2022 si tinge di Very Peri, la nuova nuance eletta da Pantone Color Institute come colore dell'anno. Si tratta di **una tinta giocosa e vibrante, raffinata e intensa**. L'autorità internazionale nel mondo cromatico ha indicato con queste parole il colore che rappresenterà i prossimi mesi: "Very Peri, una dinamica tonalità blu pervinca

con un vivificante sottotono rosso violaceo fonde la fedeltà e la costanza del blu con l'energia e l'eccitazione del rosso. Un nuovo colore Pantone la cui presenza dinamica e innovativa incoraggia l'inventiva e la creatività personali. Very Peri, la più allegra e calda di tutte le tonalità di blu, introduce un potente mix di novità".



Borsa tote color Very Peri e logo centrale. **Prada**

Pump a punta con cinturino in tinta Very Peri. **Gianvito Rossi**



Maxi gonna in tessuto lurex plissé. **Kocca**



UNICO NEL SUO GENERE

For creative woman only

Very Peri, che corrisponde al codice 17-3839, è il primo colore in assoluto creato da zero dall'Istituto Pantone. Una vera particolarità che lo rende unico nel suo genere e che spiega perché questa nuance è l'ideale per le donne creative, che non intendono stereotiparsi alle leggi della società, ma che inventano ogni giorno il loro stile. Insomma, se indossi questa particolare sfumatura, racconti di te tantissime cose, ma soprattutto poni l'accento su un'attitudine predominante alla positività e alla gioia di vivere. Quale modo migliore per iniziare l'anno nuovo se non vivendo con gioiosità il gusto dello shopping sfrenato a tinte Very Peri? La cosa più fantastica? È che questa nuance si presta a tingere di good vibes qualunque capo, dai maglioncini alle giacche, passando per borse e scarpe. Insomma, non hai che l'imbarazzo della scelta!



Trendyissimo
Lanacaprina

Questo piumino con cintura e maxi collo in pelliccia sintetica racchiude in un solo capo tutte le tendenze della stagione, come la morbidezza del pellicciotto e il colore più cool, per scaldarti e farti sentire bellissima in un solo colpo.
www.lanacaprina.it



Tutta in tinta
Stella McCartney

Pantone ne è certo: il Very Peri, più che un nuovo colore, è un approccio alla vita, un simbolo di speranza, trasformazione e creatività. Allora quale modo migliore per abbracciare questo mood se non con un outfit all over come questo maxi abito con nodo sul fianco di Stella McCartney?
www.stellamccartney.com



Un tocco di brio
Malo Cashmere

Questo maglione color Very Peri a girocollo e maxi maniche è femminile e divertente, un capo caldissimo che regala un tocco di brio e vitalità anche agli outfit più sprint: indossalo con un paio di jeans per essere perfetta!
<https://it.malo.it>



Pratico e trendy
La Carrie

Lo zainetto trapuntato con dettagli dorati è la bag glamour e pratica da sfoggiare con i tuoi daily look più sfiziosi: è perfetto per le occasioni più informali, ma anche per l'ufficio e per il tempo libero.
www.lacarrie.it



Posh girl
Victoria Beckham

Non avere dubbi: con questo pantalone leggermente svasato in velluto a costine disegnato dalla moglie di Beckham per le it girl più fashion, sarai sicuramente "posh" ed elegantissima!
www.victoriabeckham.com



RICOMINCIARE AD ALLENARSI, IL MIGLIORE TRA I BUONI PROPOSITI!

Gennaio è il mese giusto per raggiungere gli obiettivi rimasti chiusi nel cassetto, dando finalmente la priorità al tuo benessere fisico e mentale

Dopo le vacanze di Natale sei più riposata, motivata e ottimista, approfittane!

**TI BASTA SUPERARE
IL PRIMO SCOGLIO**

Per alcuni è settembre il mese in cui formulare i buoni propositi, per molti altri invece è gennaio il momento giusto per ricominciare da capo. L'anno nuovo, foriero di speranze e aspirazioni, ci invita ai bilanci e ci invoglia a rimetterci in moto per raggiungere tutti quegli obiettivi dimenticati nel cassetto da troppo tempo. In primis: mettersi al primo posto, prendersi cura di sé. Gennaio, inoltre, è il momento perfetto per ricominciare ad allenarsi perché dopo le vacanze di Natale ci

sentiamo più riposate, più ottimiste e motivate e certamente quei due chili in più che fanno capolino dalla chiusura dei jeans non ci fanno piacere. Perché, quindi, non cogliere la palla al balzo? Di certo non abbiamo bisogno di ricordarti quanto l'attività fisica sia importante per **mantenere in salute non solo il corpo, ma anche la mente**. E se è vero che le più motivate di noi non lasceranno passare più di qualche giorno di

scopri i nostri impegni su
iprovenzali.it



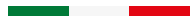
I PROVENZALI
BIO

NATURALE.
BIOLOGICO.
SOSTENIBILE.

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

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

**COSMETICO
SOSTENIBILE™**



BENESSERE : RICOMINCIARE AD ALLENARSI, IL MIGLIORE TRA I BUONI PROPOSITI!

pausa prima di riprendere l'allenamento, che dire di chi invece è ferma da mesi o addirittura da anni? Dopo un lungo stop può essere faticoso (anche psicologicamente) rimettersi in moto, persino per chi vanta un passato da sportiva provetta.

Ma superato il primo scoglio, la strada è

tutta in discesa... **basta solo trovare un pizzico di motivazione** per affrontare il 2022 con la giusta dose di entusiasmo e sprint. Se non sai nemmeno da dove cominciare, non preoccuparti... è normale. Noi ti diamo qualche suggerimento e un consiglio importante: non lasciarti mai demotivare!

SETTIMANE, MESI O ANNI?

Come abbiamo premesso, un conto è riprendere gli allenamenti dopo qualche settimana di stop, tutt'altro discorso riguarda invece rimettersi in attività dopo una pausa di mesi, o anni. Niente paura, però: il corpo è una macchina perfetta e se impari ad ascoltarlo saprà guidarti verso una ripresa – soft e adeguata – dell'esercizio fisico di cui hai bisogno. Ricorda, però, di non lasciarti scoraggiare agli inizi: sappiamo quanto possa essere frustrante non riuscire a eseguire gli stessi esercizi o usare gli stessi carichi di tanto tempo fa. Vai avanti con fiducia, passo dopo passo: riuscirai di nuovo e prima di quanto tu creda. Pronta? Si ricomincia!



ASCOLTA IL TUO CORPO

DAI TEMPO AL TEMPO

Un consiglio che ti diamo è di non ripartire con un workout uguale (o peggio, più duro!) di quello che generalmente facevi prima di fermarti. Sii gentile e paziente con te stessa e non chiedere troppo al tuo corpo che ha bisogno di tempo e di adattamento. Comincia quindi con una o due settimane dedicate a un'attività leggera e facilmente sostenibile, concentrandoti perlopiù sul riscaldamento iniziale e sullo stretching finale. Inizia dal minimo carico (se ti allenavi con i pesi), magari aumentando le ripetizioni per poi, solo in seguito, aumentare gradualmente. Lo stesso discorso vale per le amanti del running: correvi due chilometri al giorno? Comincia semplicemente a camminare, aumentando a mano a mano la difficoltà del percorso e allungando il tempo. Piano piano, se non ti fai vincere dalla fretta o dall'impazienza, tornerai ai livelli precedenti.

SÌ ALLA GRADUALITÀ



I CONSIGLI DELL'ESPERTA



Jill Cooper,
guru del fitness e ideatrice di numerosi metodi di allenamento di successo, e di NOW, la palestra online aperta 7 giorni su 7, 24 ore su 24.

Inizia il 2022 con l'obiettivo di tornare in forma

Tra gli obiettivi per il nuovo anno di certo non può mancare quello di "tornare in forma". Ma dopo un periodo di stop e di bagordi dovuti alle festività, è bene riprendere ad allenarsi in modo graduale. Parola d'ordine: costanza. È meglio allenarsi anche pochi minuti tutti i giorni piuttosto che un'ora una volta a settimana. Consiglio perciò 4 esercizi semplici ma efficaci, adatti anche a chi è fuori allenamento.

Plank

A terra prone, con i gomiti in appoggio e le braccia flesse a 90° rispetto al busto, distendere le gambe. Mantenere la posizione del corpo in asse, grazie alla contrazione isometrica dei muscoli, per un minuto. Sollevarsi poi su un gomito e sulle gambe stese lateralmente, tirare il fianco verso il soffitto contraendo l'addome. Trattenere la posizione per un minuto. Ripetere per il lato opposto per un ulteriore minuto. Verranno attivati tantissimi muscoli e in particolare si rafforzerà il core.

Push up

Si inizia prone, con le braccia distese e le mani aperte all'altezza del petto. Le ginocchia sono appoggiate a terra con i piedi sollevati. Piegare le braccia e scendere fino a portare il petto a circa un centimetro dal pavimento, senza toccarlo. Tenere la posizione per qualche secondo e risalire estendendo i gomiti. Eseguire da 8 a 12 ripetizioni. È un esercizio utilizzato per lo più per il potenziamento degli arti superiori,



Bentornata bellezza!

esclusiva

ACQUA & SAPONE
Oltre la Convenienza



DETERSIVO IGIENIZZANTE



LYSOFORM, PER SPAZI PROTETTI DA CONDIVIDERE

RISVEGLIA I MUSCOLI

L'abbiamo detto e lo ripetiamo, la parola d'ordine è: gradualità. E ciò vale in modo particolare quando parliamo di muscoli. Riprendere gli allenamenti dopo una lunga pausa, implica soprattutto la necessità di riabituare la muscolatura al lavoro precedente e ciò deve essere fatto con la doverosa calma. Non pensare di recuperare il tempo perduto in un paio di sessioni di allenamento: rischi lesioni e danni anche importanti. Concedi al tuo corpo un adeguato riposo tra uno sforzo e l'altro e riabitualo lentamente. Tradotto nella pratica, potresti cominciare allenandoti solo mezz'ora per tre volte a settimana, non di più.



ma che interessa in realtà tantissimi muscoli.

Jumping jack

Si parte con i piedi uniti, le gambe distese e le braccia lungo i fianchi. Alzare le braccia sopra la testa e contemporaneamente effettuare un salto allargando le gambe. Ripetere per 5 minuti consecutivi, preferibilmente a ritmo di musica in modo da associare l'allenamento al divertimento.

Squat

In posizione eretta, con le punte dei piedi leggermente verso l'esterno, divaricare le gambe più o meno alla stessa ampiezza delle spalle. Eseguire un piegamento sulle gambe. Ripetere per 50 volte.

QUANTO TEMPO IMPIEGHERAI PER TORNARE AI LIVELLI PRECEDENTI?

Tutti se lo chiedono, ma prevederlo è difficile poiché si tratta di un aspetto estremamente soggettivo. Tuttavia, a tuo favore gioca la cosiddetta "memoria muscolare" ovvero la capacità dei tuoi muscoli di "ricordare" le sollecitazioni cui erano sottoposti in precedenza. Ciò significa che per tornare a livelli ottimali, impiegherai sicuramente meno della prima volta!

PONITI OBIETTIVI REALISTICI

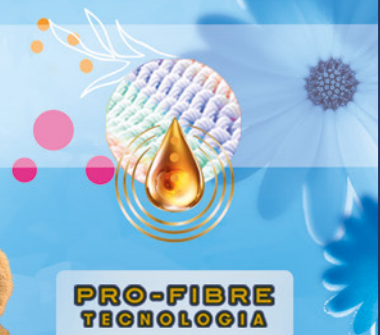
Se pensi di raggiungere ottimi risultati il primo giorno dell'allenamento, rimarrai molto delusa. Forse ti sentirai così stanca e dolorante da chiederti se valga la pena continuare. Certo che ne vale la pena, datti almeno una settimana di tempo che – si dice – è lo scoglio temporale più difficile da superare all'inizio. Ricorda, inoltre, che il segreto per non perdere la motivazione è porsi obiettivi piccoli, misurabili, che tu possa raggiungere facilmente. E possibilmente premiati con un piccolo regalo simbolico ogni volta che ne raggiungi uno. Darsi piccoli traguardi consente di sentirsi meglio con se stesse, incrementa la fiducia nelle tue capacità e ti spinge a non mollare né a vivere lo sport come se fossi in guerra con te stessa.

Rilassati e divertiti, nessuno ti corre dietro!

**CONCEDITI IL RIPOSO
TRA UNO SFORZO E L'ALTRO**

NUOVO

Coccolino



**PRO-FIBRE
TECNOLOGIA**



**COLORI
BRILLANTI**

**FIBRE
PROTETTE**

**FRAGRANZA
CHE DURA
A LUNGO**

#LUNGA VITA AI VESTITI



*Da sempre si prende cura
dei tuoi piatti!*





UN TUFFO ALL'INDIETRO... NEI RUGGENTI ANNI OTTANTA

Estro, creatività e voglia di osare caratterizzano il decor dei Fabulous Eighties, oggi più di tendenza che mai. Vuoi prendere spunto da quegli anni magnifici?

Ecco cinque idee irrinunciabili



Sedia BB by Qeeboo

Originali, lussuose, stravaganti... così si presentavano le abitazioni tra la fine degli anni '70 e i primi '80, quando l'economia italiana marciava a gonfie vele ed erano in molti a spendere per beni voluttuari come i mobili e i complementi d'arredo estrosi, che rispecchiavano la vivacità del forte potere d'acquisto. Materiali tecnologici innovativi ed elettrodomestici di ultima generazione si facevano strada anche nelle abitazioni comuni e i cambiamenti della società, che per la prima volta dava spazio ai single e alle giovani coppie non sposate, si riflettevano sulle nuove proposte d'arredo.

Nascono quindi i primi open space e le penisole in cucina, che assecondano un'idea più fluida di famiglia. Ma ciò che caratterizza quest'epoca indimenticabile è soprattutto **la voglia di esibirsi ed esibire**: il consumismo diventa uno stile di vita e ciò che conta è apparire.

Arredare, quindi, significa mostrarsi, osare... con il rischio di sfociare in un effetto kitsch che oggi possiamo evitare! Come? Guardando agli anni '80 con gli occhi del quarantennio successivo, prendendo spunto senza lasciarci prendere la mano! Il risultato sarà un mix attualissimo, con un tocco di vintage molto speciale.



Pouf Gelee by SLIDE

NUANCE A CONTRASTO E FINISH LUCIDO

La voglia di farsi notare si esprime soprattutto attraverso i colori forti: non solo nel living – luogo preposto per accogliere gli ospiti ed esibire lussi e opulenze – ma addirittura nei bagni, dove ogni elemento, persino i sanitari, si tinge di rosa, rosso, giallo, viola. Non mancano le contrapposizioni che, anzi, sono l'anima del decennio. **Si afferma prepotentemente il color blocking**, di gran tendenza ancora oggi e tutto da copiare, ovvero colori primari e nuance accese accostati in cornici a contrasto. Chi ama questa soluzione particolare e ricca di personalità, dovrà tuttavia fare attenzione a non avvicinare tra loro tavolozze troppo accese, che alla lunga non favoriscono il relax. Il finish rigorosamente lucido andava a braccetto con le tinte shock. Marmi lucidi, piani in cristallo, accessori in oro o lucidissimo argento, la parola d'ordine era: devi poterti specchiare in ogni complemento d'arredo! Una tendenza super glam che puoi copiare anche oggi sbizzarrendoti tra mobili laccati, plastiche lucide, plexiglass e complementi metallici da inserire qua e là: nei piedini del divano o come decorazioni sulle mensole.



Sedia Amelie by SLIDE



Poltrona in pelle by
Normann Copenhagen

UN MIX ESPLOSIVO

Caratteristica imprescindibile dell'arredo dell'epoca era la coesistenza tra materiali contrastanti e differenti: legno, marmo, metallo, tutto conviveva più o meno armonicamente nella stessa stanza in nome di un eclettismo che ancora oggi ha un sapore irresistibile. Mobili di diverse fogge, colori, annate e materiali, accostati l'uno all'altro, garantiscono **la versatilità tipica degli anni ruggenti**. Per un interno che voglia omaggiare l'opulenza materica di quel decennio, accosta senza indugi il parquet al mobile in plexiglas giallo, sedie in pelle marrone e tappeti in fantasie geometriche.



Tappeto Rooms
by **Carpet Edition**

DETTAGLI ANIMALIER

Rigorosamente ricchi di personalità, i tessuti e i complementi che richiamano la savana sono i protagonisti della casa anni '80. Fantasie zebbrate e leopardate raggiungono grande diffusione in quel decennio e poiché continuano a essere un must, non possono mancare nella casa di un nostalgico degli Eighties.

LA VETRINA



Specchio da parete
Ice Cream
by **EO**



Mensola Birdie
by **Ex.t**



Mobile contenitore
by **Kartell**



Pouf in velluto by **Normann Copenhagen**

SCATENATI CON LE GEOMETRIE

Grandi piastrelle, forme nette: questo è il periodo in cui nell'arredo trionfa la geometria e il razionalismo di quadrati, rettangoli e linee rette parallele. Il modo più semplice per trasportare la tendenza al giorno d'oggi è scegliere un dettaglio a tema: un tappeto con forme geometriche, una tovaglia a tema, un grande quadro.



Cassettiera colorata by Magis



Credenza by Bonaldo



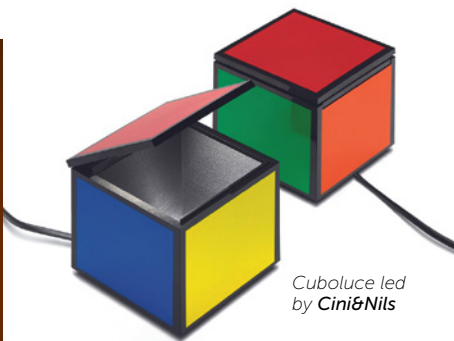
Modulo libreria by Infiniti Design



Lampada neon Mouth by Seletti



Applique oro by Foscarini



Cuboluce led by Cini&Nils

LUCI E NEON

Niente di più importante delle luci per un interno che strizza l'occhio allo stile anni Ottanta. Soffuse e morbide ma a contrasto con quelle più particolari e psichedeliche delle sale da ballo, come mirror ball e led. **Ma è il neon a farla da padrone ovunque**, con le scritte di ogni tipo – romantiche o ironiche – da posizionare rigorosamente nel living e in camera da letto. Il neon è sinonimo di quel decennio, con le reminiscenze dei vecchi distributori di benzina americani, i night club e la vita notturna vivacissima del periodo.



Giulia Nاسpi, architetto di origine romana, esercita da anni la libera professione e si occupa di ristrutturazioni "chiavi in mano". www.facebook.com/architettojulianaspi

I must imperdibili del decennio

Gli anni '80 sono stati quelli ruggenti e opulenti. Anche nell'arredo e nel design si rifletteva questa tendenza. Le parole d'ordine erano: splendere, eccedere, provocare.

È negli anni '80 che nasce l'open space. Protagoniste dell'open space e della zona giorno in generale diventano le sedute, soprattutto il divano rigorosamente in pelle marrone.

Diventa di tendenza la combinazione di materiali diversi con un mix di legno, metallo, vetro, plexiglass diversamente declinati nello stesso ambiente. **Quasi iconico si diffonde l'uso del vetrocemento** per realizzare pareti divisorie semitrasparenti.

Colori accesi mixati con cornici a contrasto, nella famosa tecnica del **color block**.

Materiali lucidi, finiture lucide, ottone, metalli, plastica in contrasti di colori brillanti con un gioco di geometrie decise. **Gli accessori sono eccessivi.** Arredi lucidi in tinte pop, stampe animalier per tappeti e cuscini. Tutto deve essere extralarge e colorato.

Per uno stile anni '80 la luce è fondamentale. **L'atmosfera deve essere soft con luce soffusa sui toni del rosa.** Caratteristiche le lampade con scritte al neon.



vileda®

Sentirsi a casa è straordinario



NUOVO

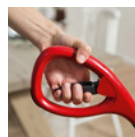
1•2• SPRAYmax

SEMPRE PRONTO PER UNA PULIZIA EFFICACE

L'innovativo sistema lavapavimenti 1-2 SprayMax non richiede l'uso del secchio. La piastra ribaltabile dotata di panno in microfibra, ti permette di pulire il doppio della superficie, senza interruzioni, ed è in grado rimuovere oltre il 99% di batteri e virus solo con acqua*. Inoltre, è lavabile in lavatrice fino a 200 volte, così puoi ridurre gli sprechi di panni usa&getta.



1. RIEMPI IL SERBATOIO



2. PREMI IL GRILLETTO



3. PASSA IL PANNO

*Rimuove E. coli, S. aureus e Bovine Coronavirus da pavimenti in legno sigillati e piastrelle in ceramica, come testato in un laboratorio indipendente www.vileda.com



LE DELIZIE DELL'INVERNO

L'orto della stagione più fredda è ricco di verdure succulente, da utilizzare in tante ricette speciali, dai primi ai piatti unici. E la frutta non è da meno

Pappardelle funghi carciofi e asparagi

difficoltà **MEDIA** | costo **MEDIO** | tempo **70 MIN**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

380 gr di pappardelle, 250 gr di funghi champignon, 4 carciofi, 2 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di asparagi, parmigiano q.b. (facoltativo), brodo vegetale q.b., olio evo q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO

• Elimina i gambi più duri dei carciofi, toglie le foglie più dure, cimiali, poi tagliali a spicchi e toglie l'eventuale barba all'interno. • Metteli a rosolare in una padella per 5 minuti con uno spicchio d'aglio tagliato in due e un filo d'olio, poi aggiungi un mestolo di brodo caldo e lascia cuocere per circa 20 minuti, al termine regola di sale. • Nel frattempo, pulisci i funghi, tagliali a fettine, mettili a cuocere in una padella con uno spicchio d'aglio e un filo d'olio, regola di sale, lasciali cuocere fino ad assorbimento dell'acqua di vegetazione. • Lessa leggermente al dente gli asparagi nell'acqua dove cuoci la pasta, preleva con una schiumarola e versali nella padella con i funghi, aggiungi anche i carciofi, mescola e scalda tutto insieme. • Riporta a bollire l'acqua, salala, versa le pappardelle, scolale al dente e condisci con funghi, carciofi e asparagi. • Servile calde, se piace con del parmigiano grattugiato.



RICCO DI NUTRIENTI

È un piatto sfizioso con verdure ricche di fibre e antiossidanti.



Quaglie all'arancia rossa

difficoltà **BASSA** | costo **MEDIO** | tempo **65 MIN**

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

4 quaglie pulite, 2 arance rosse con buccia edibile, 8 bacche di ginepro, 1 noce di burro, 1 cipolla dorata, rosmarino q.b., vino bianco secco q.b., pepe in grani q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO

• Pulisci bene le quaglie, elimina tutte le piume e fiammeggia con un cannello o sul fornello, lavale e asciugale tamponandole con un foglio di carta assorbente da cucina. • Condisci le quaglie mettendo nella cavità ventrale una spirale di buccia di arancia, un ciuffo di rosmarino, sale e alcuni grani di pepe, regola di sale anche esternamente. • Metti in una pirofila di ceramica un giro d'olio con la cipolla tritata, falla soffriggere e una volta pronta aggiungi le quaglie, le bacche di ginepro e un paio di rametti di rosmarino, falle rosolare bene da tutti i lati a fuoco vivo e irrorale con il succo di un'arancia e il vino bianco. • Metti il coperchio e riponi la pirofila in forno caldo a 200° per circa 30 minuti, poi scopri la pirofila, aggiungi le quaglie, il burro sciolto e prosegui la cottura alla stessa temperatura per altri 15 minuti, così che si rosolino bene. • Servile calde con delle fettine di arancia rossa.

Eva CUCINA

la tua amica in cucina

con ricette, consigli, salute e bellezza

Eva CUCINA
ricette consigli salute bellezza

solo €1,70

100 RICETTE & CONSIGLI
Le preferite da grandi e bambini

★ Selezionati per voi ★
GIOVANNI RANA
Il coraggio di rinnovare

IN REGALO IL CALENDARIO 2022

Inserto da staccare e conservare
Bellezza e make up
Il calendario della bellezza
Salute e benessere
Herpes e congiuntivite: fuoco che brucia!
Idee per la casa
La calda eleganza di un casale in campagna
Outdoor
Dillo con un fiore

Con le mani in pasta
Buonissimi primi piatti completamente fatti in casa seguendoci passo per passo

VERZA **NORCIA** **DOLCI**

Protagonista dell'inverno, ricco di proprietà nutritive
Piatti della tradizione con materie prime di assoluta qualità
Torte irresistibili e scenografici momenti sp...

SPECIALE POLPETTE

Questo mese su **EVA CUCINA**

● **POLPETTE**

la pietanza più gettonata in cucina, tante varianti per tutti i gusti

● **AGRUMI**

Amici della salute e ottimi alleati a tavola per ricette dolci e salate

● **PASTA FATTA IN CASA**

Con le mani in pasta creiamo insieme fantastici primi piatti

● **ACCIUGHE**

Sfzosissime preparazioni dagli antipasti ai secondi

● **CAVOLO VERZA**

Protagonista dell'inverno, ricco di proprietà nutritive

● **BUCAREST**

Una cucina semplice dai sapori forti, decisi e gustosi!

IL NUOVO NUMERO IN EDICOLA DAL 30 DICEMBRE

E NELL'INSERTO DA STACCARE E CONSERVARE

- Il calendario della bellezza ● Herpes e congiuntivite
- La calda eleganza di un casale in campagna ● Dillo con un fiore
- Cinque esercizi con la corda per bruciare i grassi



seguici su



novità

ACQUISTA DIRETTAMENTE L'ABBONAMENTO DIGITALE www.evacucina.it





UN CONTORNO DETOX

Il finocchio è un ortaggio molto versatile in cucina ed è noto per le qualità digestive e depurative.

Finocchi gratinati

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_35 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

3 finocchi, 2 spicchi d'aglio, pangrattato q.b., parmigiano q.b., olio evo q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Pulisci i finocchi, toglie le coste esterne più dure e rovinare, tagliati a metà, poi tagliati a spicchi di circa 1 cm di spessore, lavalvi bene sotto l'acqua e asciugali.
- Metti i finocchi in una pirofila da forno, uno accanto all'altro, condisci con abbondante olio, un pizzico di sale e pepe, l'aglio tritato finemente, spolvera con abbondante parmigiano grattugiato e copri con il pangrattato.
- Inforna in forno preriscaldato, a 180° per circa 25 minuti, o fino a rosolatura.



L'ALTERNATIVA SALATA

L'alternativa al classico strudel di mele, da provare anche con la provola al posto della ricotta per un gusto più salato.

Strudel salato con ricotta e carciofi

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_50 MIN +30min*

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 rotolo di pasta sfoglia, 250 gr di ricotta, 60 gr di parmigiano, 4 carciofi freschi, 1 cipolla bianca, 1 uovo, 1 tuorlo d'uovo, 1 limone, noce moscata q.b., sale e pepe q.b., olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

- Pulisci i carciofi, elimina le foglie esterne più dure, cimali e tagliati a spicchi.
- Mettili in una ciotola con acqua e limone per circa *30 minuti.
- Trascorso questo tempo, affettali sottilmente e versali in una padella nella quale avrai messo a soffriggere la cipolla tritata, regola di sale e pepe.
- Nel frattempo, in una terrina mescola la ricotta con un pizzico di sale, pepe e noce moscata, aggiungi il parmigiano grattugiato e l'uovo e successivamente i carciofi intiepiditi.
- Stendi la pasta sfoglia, disponi il composto di ricotta e carciofi, e arrotolala creando lo strudel.
- Spennella con il tuorlo sbattuto e cuoci in forno caldo a 180 ° per circa 30 minuti.



NOVITÀ

FORZA & IGIENE

LA NUOVA GAMMA
PER TUTTA LA TUA CASA



Dall'esperienza di Chanteclair nasce la linea Forza&Igiene, i detergenti nati per garantire **massima efficacia pulente** e **igiene** per le piccole superfici di casa tua.

Le loro speciali formule assicurano un **pulito brillante** aiutando inoltre a **rimuovere germi e batteri***.

Scopri tutti i prodotti della gamma: Multiuso Igienizzante, Anticalcare Universale, Sgrassatore con Candeggina, Bagno e Wc spray.



Torta con mele caramellate

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_80 MIN

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

250 gr di farina 00, 180 gr di zucchero semolato, 150 gr di burro ammorbidito, 3 uova, 1 bicchiere di latte, 1 limone biologico, 1/2 bustina di lievito.

Per le mele caramellate:

150 gr di zucchero semolato, 4 mele Golden, 1 cucchiaino di cannella.

PROCEDIMENTO

- Sbuccia le mele, toglie il torsolo e taglia a cubetti piccoli, irrorale con il succo di mezzo limone (dopo aver grattugiato tutta la buccia) in modo che non anneriscano.
- Scalda una padella antiaderente, versa lo zucchero tenendo la fiamma medio-bassa e appena inizia a sciogliersi, gira con un mestolo di legno e aggiungi i cubetti delle mele; mescola continuamente finché le mele non inizieranno a far uscire l'acqua di vegetazione, aggiungi un cucchiaino di cannella, mescola bene e lascia assorbire l'acqua mescolando spesso.

UN DOLCE IDEALE PER LA MERENDA

La mela Golden è tipica delle colline del Trentino: con il suo profumo dolce e la polpa croccante è l'ideale per preparare questo dolce da gustare con una buona tazza di tè.

- Nel frattempo, metti in una ciotola il burro ammorbidito a temperatura ambiente, lavoralo con le fruste, poi aggiungi lo zucchero e lavoralo per una decina di minuti per far sciogliere bene lo zucchero, aggiungi le uova una alla volta, incorpora bene ogni uovo prima di aggiungere quello successivo, unisci la buccia grattugiata del limone tenuta da parte e comincia ad alternare il latte con la farina setacciata con il lievito.
- Amalgama bene il tutto, fino a ottenere un impasto bello cremoso.
- Versa il composto in una teglia rettangolare ricoperta di carta forno.
- Inforna in forno preriscaldato a 180° per circa 40 minuti, prima di sfornarla fai la prova stecchino.
- Sforna, lascia intiepidire, poi sfornala e metti sopra le mele caramellate calde.
- Lascia intiepidire e servi.

Giornata impegnativa? Sici può fare.



I prodotti Sici sono sempre al tuo fianco

Sono privi di coloranti e di sbiancanti e vengono realizzati usufruendo di un impianto fotovoltaico che garantisce la quasi totalità dell'energia elettrica necessaria.

Salva ogni anno 60.000 alberi, risparmia 200.000 litri di petrolio ed evita di immettere 500.000 Kg di CO₂ nell'atmosfera: **quando scegli un prodotto Sici non solo acquisti qualità conveniente, ma aiuti l'ambiente.**





Cheesecake al lime e kiwi

difficoltà **MEDIA** | costo **MEDIO** | tempo **40 MIN** +raffr.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

200 gr di biscotti tipo Digestive, 80 gr di burro

Per la crema:

250 gr di formaggio spalmabile, 70 gr di zucchero a velo, 150 ml di panna fresca, 12 gr di gelatina in fogli

Per la gelatina di copertura:

110 ml di acqua, 40 gr di zucchero a velo, 12 gr di gelatina in fogli, 2 lime, 1 cucchiaino di colorante alimentare verde

Per guarnire:

4 kiwi, 350 ml di acqua, 120 gr di zucchero semolato, 40 gr di maizena

PROCEDIMENTO

- Prepara prima di tutto la base per la cheesecake.
- Spezza i biscotti grossolanamente e mettili in un mixer, tritali finemente e mettili in una ciotola capiente.
- Sciogli il burro a bagnomaria, una volta pronto versalo sopra i biscotti tritati, mescola bene.
- Versa l'impasto all'interno di uno stampo a cerniera da 16-18 cm. di diametro, foderato con carta da forno, e livellalo battendo leggermente con un batticarne o con l'aiuto del dorso di un cucchiaio, poi metti in frigo per almeno 30 minuti a rassodare.
- Nel frattempo, sbuccia i kiwi, toglie la parte bianca interna e frullali, lasciali da parte.

- Sciogli in un pentolino l'acqua con lo zucchero semolato, poi aggiungi la maizena e i kiwi frullati.
- Mescola con una frusta a mano finché il composto non inizia ad addensarsi, poi mettilo in una ciotola e lascialo raffreddare.
- Metti ad ammorbidire la gelatina in una ciotolina con acqua fredda, poi falla sciogliere in 50 ml di panna calda e lasciala raffreddare.
- Lavora il formaggio spalmabile con le fruste elettriche, poi aggiungi lo zucchero a velo, mescola fino a ottenere una crema liscia.
- Monta il resto della panna a neve ferma e incorporala delicatamente alla crema, mescolando dal basso verso l'alto con una spatola.
- Versa la gelatina sciolta nella panna, mescola per distribuirla in modo omogeneo nella crema.
- Versa la crema nello stampo e livellala con una spatola, così da ottenere una superficie liscia e regolare.
- Prepara la gelatina per la copertura: fai sciogliere i fogli di gelatina in poca acqua calda dopo averla ammollata in acqua fredda.
- Uniscila in una ciotola insieme al succo dei lime filtrato, aggiungi lo zucchero a velo, l'acqua e il colorante, mescola bene e mettila in frigo per almeno 20 minuti.
- Trascorso il tempo, versa la gelatina sulla cheesecake e rimettila in frigo per almeno 2 ore a rassodare bene.
- Togli dal frigo, sformala, tagliala a fette e servila con la crema di kiwi.

NOVITA'

Pure Water

Pure e semplici
come acqua e cotone



99,5% ACQUA
E UNA GOCCIA DI ALOE BIO

SENZA PROFUMO

99,7% INGREDIENTI NATURALI
TESSUTO 100% NATURALE E BIODEGRADABILE
PACKAGING 100% RICICLABILE

**Speedy
care**

E' UN MARCHIO DI

OPAC

CREATE TO INNOVATE

www.speedycare.it brand@opac.it



IL SORRISO DEI TUOI FIGLI È LA COSA PIÙ IMPORTANTE

con la consulenza di
Dr. Giovanni Lopez,
Odontoiatra Specialista
in Ortognatodonzia



Non trascurare mai il valore dell'igiene orale, fin dalla tenera età

Dopo i bagordi delle Feste è inevitabile chiedersi se tutti i dolciumi natalizi e i cioccolatini trovati nella calza della Befana non siano stati un attacco efferato contro la salute dei dentini dei nostri piccoli. E allora che si fa? Si seguono i consigli del Dr. Giovanni Lopez, odontoiatra specialista in Ortognatodonzia.



CONTROLLI COSTANTI

“I bambini – suggerisce il nostro esperto - **dovrebbero andare dal dentista ogni sei mesi** circa. In età pediatrica, infatti, la frequenza dei controlli è molto importante poiché la sostituzione dei denti da latte con quelli permanenti è una fase molto delicata che merita di essere attentamente seguita da un dentista. In questo modo sarà più facile tenere sotto controllo la crescita dei nuovi denti, lo sviluppo della conformazione delle arcate e la loro occlusione, così che ci sia modo di intervenire tempestivamente in caso di problemi”. Controlli costanti, inoltre, permettono di tenere d'occhio anche eventuali carie. “Nei bambini – dice Lopez - le carie dentali riescono a creare problemi in breve tempo, come malocclusioni, infiam-

mazioni, difficoltà nell'alimentazione e problemi estetici. In particolare, un elevato numero di piccoli è colpito dalle cosiddette carie precoci che colpiscono i denti da latte, favorendone la formazione anche su quelli permanenti. Per questo si insiste sull'importanza di una corretta igiene orale”.

CAMPANELLI D'ALLARME

Quando allarmarsi? Ecco cosa ne pensa il dottor Lopez: “Se si forma una patina bianca o gialla sui dentini vuol dire che il mantenimento dell'igiene orale è stato scarso o non sufficiente. In particolare, se si notano delle linee o dei puntini neri sui denti, oppure denti che sembrano scavati, vuol dire che si è di fronte a un indice di carie. Se, invece, si osservano gengive gonfie e arrossate è bene andare il prima possibile dal dentista. Inoltre è importante che i denti escano tutti e, più o meno, nel periodo indicato: se così non fosse, si potrebbe presentare un problema di malocclusione”.

SI COMINCIA DALLE GENGIVE

Lo sappiamo, non è semplice convincere i bambini a lavarsi i denti. Una buona strategia, però, è quella di lavarli insieme **trasmettendo loro questa abitudine sotto forma di gioco**. Ma quali sono i diktat della corretta igiene orale? “A partire dai quattro o cinque mesi, ancor prima di vedere sbucare i dentini, è buona norma spazzolare una volta al giorno le gengive con appositi spazzolini digitali o con una garza imbevuta di acqua”. Inutile dire che, invece, quando i bimbi sono più grandicelli, i denti vanno lavati dopo ogni pasto prestando attenzione a seguire una corretta alimentazione. Insomma, niente più peccati di gola? Non proprio: “A chi non piace concedersi un piccolo peccato di gola? È però importante sapere che un consumo eccessivo di zuccheri, se trascurato, può portare con sé **accumuli di placca significativi**”, spiega Lopez, suggerendo quindi di lavare i denti dopo ogni dolcissimo sgarro.

LE ABITUDINI DA CORREGGERE

La salute dei denti è spesso viziata da alcune abitudini sbagliate. Ecco quali.

- Succhiarsi il dito: è una delle abitudini più frequenti e più dannose. Comporta problemi a livello dei denti, a livello osseo e anche nella deglutizione e nella fonazione.
- Il biberon o il ciuccio per troppo tempo (ancora peggio se con bevande o alimenti zuccherati).
- La postura viziata: tenete sotto controllo la postura dei bambini soprattutto quando leggono, studiano, fanno i compiti, giocano a videogiochi o con tablet/smartphone. Incoraggiate una postura eretta e una corretta respirazione nasale. Dovete assolutamente controllare che il bambino non respiri perennemente a bocca aperta.

Il potere della scoperta



varta-ag.com/imagine-more

Imagine more



VARTA



LA MONTAGNA, CHE BELLA AVVENTURA!

Per te, sicuramente... ma anche per i tuoi compagni pelosi, felicissimi di scoprire ed esplorare i paesaggi innevati. In tutta sicurezza e senza paura

Hai in programma la settimana bianca ma è la prima volta che porti il tuo pet con te? Niente paura, non è una mission impossible! L'importante è tenere a mente che, perché sia una vera vacanza anche per Fido e Micio, non devi trascurare le loro esigenze. Tranquilla, se brancoli nel buio, ti diamo noi le dritte necessarie per organizzare al meglio il tuo, anzi, il vostro viaggio sulla neve.



animali di taglia grande e a pelo lungo sopportano meglio il freddo: attenzione, però, a non lasciarlo troppo tempo col pelo bagnato dopo i giochi sulla neve. Quanto al gatto, una morbida copertina e la sua cuccia sono indispensabili: non vive bene gli spostamenti e **non è il caso di lasciarlo libero negli spazi vasti** e innevati per non rischiare che si spaventi. Assicurati, inoltre, di portare con te ciotola, giocchini, farmaci e libretto sanitario. Per il viaggio munisciti di una bottiglietta d'acqua e alcuni snack da offrirgli all'occorrenza.

LE TEMPERATURE SCENDONO, L'ALIMENTAZIONE CAMBIA

Quando ti sposti in luoghi particolarmente freddi devi tener conto del fatto che il fabbisogno energetico del tuo pet cambia. L'alimentazione in settimana bianca, infatti, deve basarsi su cibi molto ricchi e nutrienti, ad alto contenuto calorico. In linea generale quando si abbassano le temperature, si alza il consumo di calorie di almeno il 15 per cento rispetto ai periodi caldi. Non solo: se hai in mente un viaggio al freddo, prepara il tuo amico già dalle settimane precedenti inserendo, secondo il consiglio del tuo veterinario, anche integratori e vitamine.

UNA STRUTTURA SU MISURA

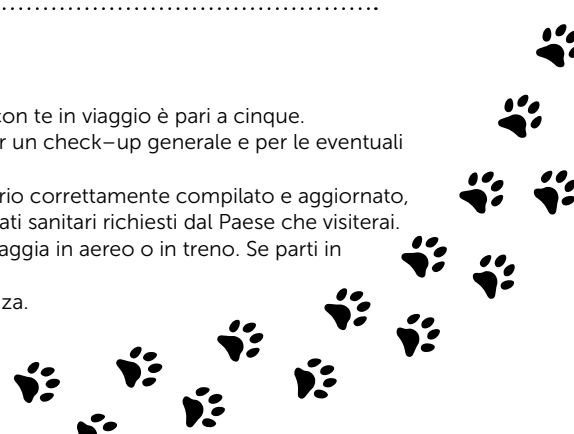
La prima cosa da fare è **cercare una struttura pet friendly** in montagna dove potrai sciare, fare lunghe passeggiate sulla neve e visitare le meraviglie del posto insieme al tuo amico fidato, senza essere costretta a lasciarlo chiuso in camera per tutto il tempo della vacanza. Assicurati anche che siano previsti spazi e occasioni ricreative for pet only così da permettere al tuo animale di socializzare con altri cani o gatti mentre tu ti concedi dei momenti tutti per te.

LA SUA VALIGIA

No, non basta infilare alla rinfusa la sua ciotola e il suo pupazzetto preferito nella tua valigia per sentirti a posto con la coscienza. Affinché anche Fido e Micio possano sentirsi a loro agio in settimana bianca, è necessario preparare una borsa con l'occorrenza di ciascun animale: sarai certa di non aver dimenticato nulla e sarà più pratico anche per te gestire la permanenza fuori casa. Ma cosa bisogna mettere in valigia? Se il tuo cane è di piccola taglia, porta con te **un cappottino impermeabile**. Gli

PRENDI APPUNTI E... BUON VIAGGIO!

- Il numero massimo di animali da compagnia che puoi portare con te in viaggio è pari a cinque.
- Prima di partire è necessario recarsi dal veterinario di fiducia per un check-up generale e per le eventuali vaccinazioni richieste.
- Porta con te i documenti necessari per il viaggio: libretto sanitario correttamente compilato e aggiornato, passaporto necessario per andare all'estero, documenti/certificati sanitari richiesti dal Paese che visiterai.
- Informati sulle condizioni di trasporto previste per legge se si viaggia in aereo o in treno. Se parti in macchina prevedi delle soste regolari.
- Tieni l'animale a digiuno per almeno due ore prima della partenza.



COSMETICO
SOSTENIBILE™

scopri i nostri impegni su
iprovenzali.it

I PROVENZALI
BIO

WWF E I PROVENZALI INSIEME PER UN FUTURO MIGLIORE

Il futuro che desideriamo lasciare alle nuove generazioni deve vivere già oggi dentro di noi come pensiero mirato e impegno concreto.

Puoi fare molto anche tu, ogni volta che acquisti un prodotto di cosmesi per te e la tua famiglia. Scegli un Cosmetico Sostenibile de I Provenzali, che da anni sono attenti alla salute degli ecosistemi naturali, sostenendo il WWF.



INSIEME PER
UNA COSMESI
PIÙ NATURALE
E SOSTENIBILE





UN PROFUMATO BOUQUET DI FIORI FRESCHI

Non serve un'occasione speciale, basta aver voglia di portare in casa un po' di calore e buonumore!

Una delle cose più belle delle commissioni in giro per la città è fermarsi da un fioraio, comprare un bouquet fiorito e portarlo a casa per rallegrare gli ambienti. Donano, infatti, calore e colore, profumano le stanze e infondono il buonumore. Ma cosa c'è da sapere per prendersi cura dei fiori recisi e per farli durare più a lungo? Ecco tutte le dritte utili.

DAI GAROFANI AI GIACINTI

Si sa, de gustibus non disputandum est. Nei vivai e dal fioraio, così come nel tuo giardino, c'è l'imbarazzo della scelta. Ma non c'è una scelta giusta o sbagliata, per cui prendi pure quelli che ti piacciono di più. Sicuramente, però, ci sono alcune specie che durano più di altre, come ad esempio i garofani e i gigli, caratterizzati anche da un intenso profumo. Le dalie durano circa cinque o sei giorni, ma anche i gladioli, le gerbere e le ortensie hanno un'ottima resa. Altri fiori recisi da tenere in casa sono i tulipani, i narcisi e i giacinti.

COMPOSIZIONI CREATIVE

Le alternative sono tante: il classico vaso trasparente con acqua è sicuramente una buona soluzione ed è anche l'occasione per dare un tocco esteticamente brioso a tavole, mobili, muretto e mensole. L'ideale, in questo caso, è scegliere fiori dallo stelo più grosso e



creare bouquet briosi abbinando forme e colori. Un altro modo di esporli è quello di creare delle composizioni scenografiche con l'aiuto di spugne da fioraio nelle quali inserire i gambi. In questo caso, oltre a giocare con forme e colori, puoi divertirti con le diverse lunghezze per creare movimento.

COME CONSERVARLI?

- Tra le pagine di un libro.
- Essiccandoli a testa in giù appesi in un armadio.
- Realizzando un potpourri profumato.

COSÌ DURANO DI PIÙ

Per far durare a lungo i fiori recisi è importante prendersi cura di loro con amore. Ci

sono infatti delle piccole accortezze da mettere in atto e una di queste è senz'altro maneggiarli con delicatezza. Ma non basta: perché si nutrano bene è fondamentale tagliare la punta dello stelo in obliquo prima di metterli nel vaso che, ricordalo, deve essere abbastanza grande da poter coprire con l'acqua quasi la metà dell'intero gambo. L'acqua deve essere fresca e bisogna cambiarla ogni giorno, avendo cura di **accorciare lo stelo quotidianamente** con un taglio netto e di rimuovere le foglie.



Antonio Torcasio,

Manager presso Agriverde – esperto nella scelta e nella vendita di prodotti per l'agricoltura e il giardinaggio. Lamezia Terme (CZ) – antoniotorcasio.1984@libero.it

Piante in salute per aumentarne la resa

Parlare di piante fiorite è un modo generico di intenderle. Esse, infatti, si dividono in perenni e stagionali. Le stagionali a fine stagione seccano, mentre le perenni hanno una lunga vita e dunque molte fioriture. Per aumentare la resa dei fiori, occorre avere alcune attenzioni.

- Le piante, per vivere ed essere rigogliose, hanno bisogno di acqua, luce ed elementi nutritivi quali azoto, fosforo e potassio che vanno somministrati attraverso un concime specifico per piante fiorite.
- Puoi optare per un concime universale per piante fiorite oppure scegliere in modo mirato quello più adatto. In commercio, infatti, esistono anche concimi specifici come per esempio quelli per gerani, rose o orchidee. Si consiglia la concimazione settimanale.
- È importante eliminare costantemente i fiori appassiti e le foglie secche per favorire lo sviluppo di nuovi germogli.
- Bisogna scegliere bene la posizione giusta in cui sistemare le piante in base alle loro esigenze di luce e temperatura.
- Per le piante da fiore perenni è consigliata la potatura prima della primavera.



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

Da oltre 40 anni noi di Virosac uniamo passione, tecnologia e produzione Made in Italy. Creiamo prodotti con materiali innovativi ed ecosostenibili che concretamente riducono l'impatto ambientale. La nostra è la storia di chi, da sempre, fa del rispetto per la natura una condizione essenziale in tutte le fasi di produzione. Siamo diventati il primo brand italiano nei sacchi bio per la conservazione degli alimenti e per i rifiuti. Ed è così che continuiamo a sviluppare prodotti che soddisfano le esigenze di tutti, anche dell'ambiente.



Merano, la favola nel cuore dell'Alto Adige

La città termale tanto amata dalla Principessa Sissi è ancora oggi un luogo dove la vita scorre lenta, tra natura e suggestioni antiche

Come un antico carillon che evoca suggestioni di epoche passate, così la deliziosa Merano porta con sé il sapore buono della cannella, dei biscotti di marzapane e quella serenità assoluta propria dell'infanzia. Saranno le Alpi innevate sullo sfondo, il centro storico curato nei minimi dettagli, il profumo di Brezel appena sfornati e quello di Strudel con la panna... ci sono tutti gli ele-

menti della favola in questa che è nota come la perla dell'Alto Adige e nella quale sono disseminate le tracce dell'imperatrice Elisabetta d'Austria, da tutti conosciuta come Sissi. Città termale, piccolo presepe dove la vita scorre semplice e ovattata dalla neve intorno: perché non iniziare il tuo 2022 concedendoti qualche giorno di riposo qui, tra natura incontaminata e coccole al corpo e alla mente?



SULLE COLLINE, A DIECI MINUTI DAL CENTRO

Castello Rametz

Tra le esperienze da fare in questo angolo di Sud Tirolo c'è senz'altro una visita a Castello Rametz, sulle colline a dieci minuti dal centro, appartenente alla famiglia Schmid. I 10 ettari di terreno molto fertile e ricco di sostanza organica che circondano la tenuta, sono coltivati a vigneto con lavorazione biologica e qui, sotto l'occhio attento del più giovane dei fratelli Schmid, Stanislaus, si producono vini, spumanti, grappe, acqueviti. Al castello c'è anche un bel museo del vino (nel territorio ce ne sono in tutto due, l'altro è della provincia), cantine storiche, (la camera dei tesori contiene bottiglie di vecchia data ed è sotto la tutela delle Belle Arti), la cantina attuale. Si producono in particolare Sauvignon e Gewuerztraminer, Riesling, Pinot Nero. Il primo pinot nero fu coltivato proprio nei terreni di questo castello, dove anche Sissi era solita venire.



SULLE TRACCE DI SISSI

L'inverno dell'Imperatrice

Fu proprio a Merano (all'epoca parte dell'Impero Austro-Ungarico), che nel 1872 l'adorata moglie di Francesco Giuseppe decise di trascorrere i mesi invernali, dando alla città alto atesina un fortissimo impulso turistico e rendendola meta agognata dalla nobiltà del nord Europa.

Tutti infatti desideravano andare dove era stata la bella Imperatrice, che aveva scelto Merano per via del suo clima mite e salutare e per le sue acque termali: proprio lì, infatti, la sua secondogenita, Marie Valerie, di salute assai cagionevole, si rimise in forze, accreditando le teorie che sostenevano l'unicità e particolarità del clima del posto, protetto dai venti gelidi del nord dal gruppo di Tessa delle Alpi Venoste. L'Imperatrice alloggiava a Castel Trauttmansdorff, da cui parte una bellissima passeggiata che porta fino alla città vecchia e che ha preso il nome proprio da Sissi. Fu questa la fortuna di una città che, al tempo, era prevalentemente agricola e che visse un vero e proprio boom, durato per tutta la Belle Epoque fino alla Prima Guerra Mondiale: aristocratici e borghesi provenienti soprattutto dall'Impero Austro-Ungarico e dalla Russia, iniziarono a svernare a Merano, che assunse così un aspetto marcatamente liberty (pregevole esempio, la famosa Kurhaus in pieno centro): ciò che riguarda la città di cura, infatti, venne creato nell'800 attorno all'antico nucleo medievale. I raffinati visitatori si fecero costruire delle residenze bellissime, ciascuna con un giardino e il loggiato esposto verso sud-est, che è la parte più soleggiata di Merano (nella quale, soprattutto in inverno, il sole sparisce dietro le montagne piuttosto presto). All'epoca, non c'era l'idea che persone di un certo livello sociale andassero negli alberghi: esistevano infatti osterie o locande, ma non strutture di lusso, che iniziarono a essere costruite negli anni '10, '15 del '900.

Strutture in stile liberty, sorsero intorno al centro medievale durante la Belle Epoque.



UNA BOMBONIERA ANIMATA DAI PORTICI

La città medievale

Separato dagli altri quartieri dal corso placido del fiume Passirio, il centro storico di Merano è come una bomboniera, ricamata da 400 metri di portici medievali che animano la sua vita durante tutto l'anno.

A partire dal 1100, questo territorio faceva capo ai conti di Tirolo, che abitavano in un castello nelle vicinanze. Quest'ultimo (che aveva preso il nome dalla collina su cui sorgeva) aveva dato il nome ai conti, i quali a loro volta lo avevano dato alla contea. Dal latino, Tirolo significa collina sacra, lì dove sorgeva il castello infatti c'erano delle tombe paleocristiane. Avendo esteso il loro potere, i conti di Tirolo decisero di realizzare sulla carta una città che fosse capitale succursale del castello. Quindi fecero erigere delle mura (a forma di ferro di cavallo) e delle porte di accesso, dando vita all'attuale città vecchia. Importanti erano i portici, tutt'ora cuore pulsante di Merano vecchia. Servivano per proteggere il momento del mercanteggiare che, in una città come questa dove la maggior parte dei traffici si incrociavano, era strutturale. Le merci venivano stivate all'interno dei magazzini, mentre sulla parte anteriore si trattava sull'unità di misura, il peso, il costo. I portici vennero costruiti come prosecuzione dei magazzini, per proteggersi dalle intemperie. All'inizio erano di legno poi, causa incendi, iniziarono a essere realizzati in muratura e ad assumere l'aspetto della volta a botte, o a crociera. Percorsa tutta Via dei Portici, si giunge a piazza Duomo, dove sorge la chiesa di San Nicolò. Con il suo campanile alto 83 metri, è uno degli esempi più antichi dell'architettura gotica tirolese del XIV secolo.



SilverCare[®] Plus



ANTIBATTERICO



INTERCAMBIABILE



ECOLOGICO

TESTINA IN ARGENTO
INTERCAMBIABILE

silvercareone.com   


MADE IN ITALY





A VILLA EDEN, PER DIRE ADDIO ALLO STRESS

Un soggiorno all'insegna di salute e bellezza

Se Merano ha la vocazione di città di cura, Villa Eden, primo hotel Covid-Safe in Italia, rappresenta il superlativo di qualunque attività rivolta al benessere fisico, estetico e mentale.

Esclusivo hotel cinque stelle composto da 29 lussuose suite, è una vera oasi di pace nella città altoatesina, un posto dotato di ogni possibile confort, dove potrai abbandonare lo stress, le preoccupazioni e il malessere e prenderti cura di te stessa a trecentosessanta gradi. Non a caso, il motto di questo Leading Hotel of the World, è "oggi penso a me". "Sono quasi 30 anni che mi occupo di Villa Eden - ci ha detto la proprietaria, Angelika Schmid - un'attività che mi è sempre piaciuta, perché siamo nell'ambito della medicina preventiva. Ci occupiamo di bellezza, longevità, prevenzione attraverso una bellissima collaborazione tra medici, esperti del settore, farmacisti, biologi; in questo modo possiamo offrire ai nostri ospiti trattamenti all'avanguardia". È la promozione della salute la filosofia alla base di questa struttura che porta in ogni dettaglio il tocco di Angelika, terza figlia del geniale Karl Schmid, il "re dello Jegermeister" che, circa sessant'anni fa, ha prima importato il famoso amaro per l'Italia, e poi ne è diventato il produttore su licenza. "Il nostro è un centro di longevità, inteso non solo come assenza di patologie, ma anche come propulsore di energia, carica, positività. Siamo noi i primi responsabili della nostra salute", ha specificato la signora Schmid. Se vorrai soggiornare a Villa Eden dunque potrai dedicarti alla tua salute, al benessere mentale e alla bellezza, poiché gli esperti che si trovano lì coprono tutti questi campi. Tornerai alla vita di tutti i giorni più sana, più bella e anche più giovane, seguendo un protocollo studiato su misura per te. (Per info: www.villa-eden.com/it/).

NUOVO

LISTERINE®

Proteggi il pianeta e la tua bocca



Elimina fino al 99,9% dei batteri*
Ora anche bottiglia 100% riciclabile**

* Batteri orali in test di laboratorio.

** La bottiglia e il tappo sono riciclabili. Sigillo di sicurezza non riciclabile. Smaltire la bottiglia con il tappo.



Un gesto simbolico, quello di un braccialetto rosa donato ai clienti ed alle clienti, invitati ad indossarlo e postarne l'immagine sui social. **Un'azione concreta, quella di donare 500.000 euro alla Fondazione Onlus Doppia Difesa, per contribuire attivamente ai progetti di sostegno contro ogni forma di violenza sulle donne.**



Si chiama Acqua&Sapone for Charity, la campagna social lanciata dall'azienda leader nel campo della bellezza e dell'igiene. Numeri importanti, quelli lanciati attraverso le principali piattaforme social, che **hanno raggiunto oltre 5 milioni di utenti e totalizzato 14 milioni di visualizzazioni, con una platea composta per 3 quarti da pubblico femminile. Ben 924 i contenuti pubblicati e quasi 60mila le reazioni.** Queste le cifre della campagna lanciata da Acqua&Sapone, che ha potuto contare sul volto di Gessica Notaro come testimonial. Il progetto è culminato con la consegna di un assegno da 500.000 euro a Michelle Hunziker.

La popolare presentatrice è cofondatrice della fondazione onlus Doppia difesa, alla quale Acqua&Sapone ha destinato l'offerta.

“Con questo contributo – ha spiegato il presidente del gruppo Acqua&Sapone, Sergio Reale – abbiamo voluto testimoniare la nostra vicinanza a tutte le donne e il pieno sostegno a chi combatte quotidianamente la violenza”. “Le donne sono le vere proprietarie del nostro mondo – aggiunge il vicepresidente, Nando Barbarossa – Rappresentano il 90% della nostra clientela, sono le protagoniste dei nostri punti vendita e le nostre prime interlocutrici. Questa campagna è per tutte loro”.



Emozionata, Michelle Hunziker, alla consegna della donazione.

“A nome di tutte le donne che verranno aiutate e protette grazie a questo contributo, mi sento profondamente grata. Questo brand parla soprattutto alle donne e ha lanciato un messaggio di grande sensibilità. Sono certa che sarà l'inizio di una bellissima collaborazione. Solo attraverso la comunicazione, la prevenzione, la partecipazione attiva di tutti, è possibile sconfiggere la violenza e fare cultura per il futuro”.

Doppia difesa, una Onlus costituita nel 2007 da Michelle Hunziker e Giulia Bongiorno, si occupa di aiutare le vittime di discriminazioni, abusi e violenze, di sostenerle in un percorso di denuncia e di uscita dall'isolamento e dall'indifferenza. Parallelamente, svolge costante azione di sensibilizzazione e cultura verso l'opinione pubblica.

Un messaggio di solidarietà alle donne e tolleranza zero contro ogni forma di violenza che Acqua&Sapone sposa con convinzione.



Acqua&Sapone ha conquistato il premio Migliore Insegna 2022: è risultata prima per gradimento nella categoria Drugstore e vincitrice del premio assoluto come Migliore Insegna dell'anno, su ben 129 aziende in 22 settori merceologici.

Un riconoscimento significativo che arriva da un'indagine neutrale ed indipendente, frutto di ben 7.000 interviste effettuate ad un campione rappresentativo della popolazione italiana per area geografica, genere ed età. Il premio è stato istituito l'anno scorso e venerdì 12 novembre sono stati annunciati i vincitori della seconda edizione.

L'indagine è condotta da Ipsos e Largo Consumo, è considerata una delle più attendibili del suo genere, per magnitudo metodologica, ampiezza delle categorie e profondità di osservazione. Le interviste hanno infatti consentito di monitorare la valutazione dei clienti sulle diverse insegne nel panorama distributivo italiano, sia nei negozi fisici che nell'e-commerce.

I settori merceologici spaziano dalla grande distribuzione all'abbigliamento, dalla cura della casa a quella della persona, dagli elettrodomestici alla ristorazione. L'analisi riesce a valutare tutti gli aspetti della customer experience, materiali ed immateriali: assortimento, prezzi, disponibilità del personale, responsabilità sociale ed attenzione all'ambiente.

Acqua&Sapone è risultata vincitrice assoluta, registrando complessivamente il punteggio più elevato su una serie di parametri come il rapporto qualità-prezzo, la varietà dei prodotti, la cura e l'aspetto dei punti vendita e l'assistenza agli acquisti da parte del personale. Tutti elementi sui quali l'azienda ha puntato con decisione, al fine di offrire al cliente, in tutti i negozi a marchio Acqua&Sapone, elevati standard qualitativi ed affidabilità.



Siamo molto orgogliosi di aver ricevuto questo premio. È un segnale, un'attestazione importante che ci viene riconosciuta dai nostri consumatori ai quali abbiamo dimostrato la nostra vicinanza, con loro abbiamo creato un rapporto di fiducia negli anni. Tutto questo è stato possibile grazie ad un lavoro di squadra che ci ha visti impegnati a vari livelli e che ha fatto sì che i nostri clienti ci premiassero giorno dopo giorno tornando a trovarci e mostrando apprezzamento per la nostra insegna.

Il Direttore Commerciale Roberto Marino

Il Gruppo Acqua&Sapone è pioniere e leader nella categoria Drugstore con punti vendita distribuiti su tutto il territorio nazionale. Siamo un player imprescindibile per volumi, affidabilità e riconoscibilità del marchio. Ringrazio tutti i consumatori per la fiducia che hanno riposto nella nostra insegna. Mi preme ringraziare anche tutti i collaboratori, mi riferisco a tutta la nostra organizzazione; dalle persone impegnate nella nostra Sede di Milano ai Manager delle Società Consorziate fino ai dipendenti dei singoli punti vendita.

Il Presidente Sergio Reale



COME PROTEGGERSI DA RAFFREDDORI, RINITI E MAL DI GOLA



Il consiglio in più

Un aiuto contro i sintomi del raffreddore viene anche dall'idratazione: ricordati di bere tanta acqua e mangiare frutta e verdura!

È arrivato l'inverno. E si sente! E io immersa nelle Alpi mi diverto a sfoggiare maglioni morbidi e caldi, piumini avvolgenti, cappellini colorati. Certo, le giornate sono terribilmente corte, ma è così bello godere di passeggiate tra paesaggi innevati, godere del tepore di un caminetto, sorseggiare una fumante tazza di cioccolata con panna. Le mie giornate scorrono dolcemente, anche se un'insidiosa sensazione di raffreddore incipiente rovina un po' la magia: starti improvvisi, naso un po' otturato, solletico in gola... insomma, ci siamo capiti.

Per fortuna da *Acqua&Sapone* ho trovato una gamma di prodotti che si prende cura di noi prevenendo e risolvendo tutti quei piccoli fastidi, come occhi arrossati, naso chiuso, mal di gola e orecchie tappate. Questi prodotti poi sono sia per gli adulti che per i bambini e preparati con ingredienti naturali, dall'azione

benefica e fluidificante. Dei veri salva tutti!

Siccome ho spesso il naso un po' congestionato, perché sono sensibile agli sbalzi di temperatura (e alla polvere), ho provato per primo lo Spray Decongestionante Nasale. Con 1 o 2 spruzzi per narice fino a 4 volte al giorno sono tornata subito a respirare liberamente. Questa soluzione ipertonica di acqua

marina, arricchita da estratti vegetali e oli essenziali provenienti da coltivazioni rigorosamente biologiche, pulisce a fondo le fosse nasali dando un immediato effetto decongestionante. Le proprietà lenitive del Ribes Nero e l'estratto di Aloe Vera, inoltre, svolgono un'azione idratante e proteggono da agenti irritanti come polvere e microrganismi.

Ho utilizzato invece lo Spray Gola dopo un intero pomeriggio sotto una pioggia di palle di neve - perché in fondo io e i miei amici abbiamo ancora otto anni - e una conseguente gola in fiamme! Con solo 4 nebulizzazioni per 3 volte in un giorno il bruciore è passato. La sua formula, al gusto di arancia, è composta da diversi ingredienti naturali, fra cui il CM-GLUCANO che aiuta a formare una barriera protettiva lungo la mucosa orofaringea, favorendo l'idratazione dei tessuti irritati. Inoltre, sono presenti l'estratto di Erismo dalle proprietà emollienti, l'Anetolo che dona una piacevole sensazione di freschezza e l'olio essenziale di Timo Bianco che ha proprietà balsamiche.

Entrambi i prodotti sono dotati di un erogatore semplice da usare che assicura una nebulizzazione perfetta fino all'ultima dose della soluzione, evitando così inutili sprechi. E io posso godermi la mia stagione preferita serena: alla minima avvisaglia una bella spruzzata e via.

PRODOTTO CONSIGLIATO



GAMMA CARE FOR YOU®



LE MIGLIORI
SOLUZIONI PER
L'IGIENE E LA
PREVENZIONE
QUOTIDIANA.



ORECCHIE



NASO



GOLA



OCCHI



CARE FOR YOU® è leader nelle soluzioni per l'igiene e la cura di naso, occhi, orecchie e gola, grazie a una gamma di dispositivi medici pratici.

I prodotti **CARE FOR YOU®** naso e orecchie hanno un'efficacia garantita dalla forza benefica dell'acqua di mare, ricca di sali minerali e di oligoelementi altamente concentrati. Tutte le formulazioni sono inoltre arricchite da ingredienti naturali attivi.

careforyou.it - E' un dispositivo medico CE 0373, 0546, 0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Ricerca su 12.000 consumatori svolta da IRI, su selezione di prodotti venduti in Italia. prodottodellanno.it cat. Prodotti per tosse e raffreddore.

FAI LA FESTA ALLA RICRESCITA

La ricrescita no, non l'avevo considerata... parto citando Renato Zero, un classico nei veglioni di Capodanno perché io, fidanzato, amici, baracca e burattini torniamo dalle classiche vacanze di Natale in stile famiglia Covelli anno 1983. Così tra armi e bagagli, baracca e burattini e butta tutto in macchina, mi sono dimenticata una cosa fondamentale... non ho prenotato il parrucchiere! Ho già la ricrescita e domani ho una riunione! Resta solo una soluzione, anzi tre per andare sul sicuro. «Amore ferma la macchina!». Mi fiondo da *Acqua&Sapone* e afferro i miei eroi per un colore invidiabile e un look sempre perfetto. Prendo:

Una **colorazione permanente** che copre fino al 100% dei capelli bianchi e dona un colore perfetto a lungo. Arricchito con attivi ristrutturanti e rinforzanti, si prende cura dei capelli mentre trasformiamo la nostra chioma in una nuvola di colore morbida e luminosa. Basta versare il contenuto della Crema Colorante nel flacone contenente il Rilievatore e agitare; distribuire la miscela ottenuta prima sulle radici, poi sulle lunghezze, e massaggiare; lasciare agire dai 20 ai 30 minuti; risciacquare a fondo, detergere con lo Shampoo a Ph dolce e risciacquare di nuovo. Infine, nutrire i capelli con la Maschera nutriente leggera, lasciare agire 3 minuti e risciacquare di nuovo. È già ora della piega.

Uno **Spray** specifico per le radici, il mio alleato contro la ricrescita improvvisa perché assicura un colore perfetto, coprendo la ricrescita fino al prossimo shampoo e non macchia. Basta pettinare i capelli asciutti, vaporizzare lo spray sulle zone interessate da circa 15 cm di distanza, distribuendo con movimenti leggeri, lasciare asciugare per circa un minuto et voilà! Disponibile in 9 nuance.

Un **Mascara** per le tempie che, grazie al suo **scovolino di precisione**, aiuta



Last minute

Spray e mascara ritocco perfetto ci permettono di presentarci al meglio anche a un invito dell'ultimo minuto!

a nascondere i bianchi localizzati, coprendoli fino al prossimo shampoo. Basta portare indietro i capelli asciutti, applicare lo scovolino sui bianchi localizzati nella zona delle tempie, pettinare per una distribuzione uniforme e lasciare asciugare per cinque minuti. Un ultimo colpo di spazzola finale renderà il risultato impeccabile. Disponibile in 5 nuance per un colore perfetto più a lungo.

Non sai che colore scegliere? Controlla le vene! Le vene tendenti al blu indicano un sottotono freddo, mentre quelle tendenti al verde un sottotono caldo. Con un tono freddo stanno bene colori con riflessi cenere e 2 irisé; mentre il dorato va bene per un sottotono caldo. Per riflessi rossi invece puoi scegliere il rame, il mogano, il rosso intenso.

PRODOTTI CONSIGLIATI



EXCELLENCE CRÈME, RITOCOCCO PERFETTO SPRAY E RITOCOCCO PERFETTO MASCARA, tutto di L'Oréal Paris

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



Scopri una nuova serenità con i Pants Serenity

Ogni giorno abbiamo tutti bisogno di qualcosa, qualcuno su cui contare per la nostra serenità. Per l'incontinenza, conta su Serenity. Scopri una nuova serenità con i Pants Serenity, grazie all'assorbenza e al comfort della marca specialista negli ausili per l'incontinenza da oltre 40 anni.

Li trovi nel reparto incontinenza del tuo negozio Acqua & Sapone.

SERENITY[®]

io ci conto.



REGOLE D'ORO PER UNA PELLE PERFETTA DOPO GLI "ANTA"

Quando la giornata è messa a dura prova dal grigiore esterno, è il Fai anche tu parte del team "forever young"? Non sappiamo come fermare il tempo, ma sappiamo di poter contare su qualche alleato che ci aiuti ad ingannare specchi e fotocamere facendogli credere che siamo più giovani. Del resto, la cura della pelle ha bisogno di evolversi con l'avanzare dell'età e cercare di intraprendere i giusti cambiamenti può sembrare travolgente, soprattutto all'inizio. È fondamentale dare alla propria pelle esattamente ciò che desidera, con soluzioni specifiche per ogni fascia di età.

La gamma **Age Perfect di L'Oréal Paris**, concepita per rispondere alle esigenze ed ai bisogni delle pelli più mature, offre tutto il necessario per una skincare routine perfettamente dedicata: il Tónico e il Latte Detergente sono gli strumenti ideali per una pulizia profonda ed efficace, mentre la crema viso giorno, siero contorno occhi e crema notte sono i tool indispensabili per nutrire e dare tono alla pelle. Man mano che i livelli ormonali diminuiscono, la produzione di collagene rallenta, per questo motivo è importante idratare in profondità per aiutare la pelle a mantenere la propria elasticità e luminosità, favorendo il rinnovamento cellulare e il rafforzamento dell'epidermide.

Ma come riconoscere il prodotto più giusto per noi?

Golden Age, con estratto di Peonia Imperiale, ridona alla pelle il suo colore naturale ravvivandolo progressivamente. Per le pelli più secche è consigliato il trattamento **Nutrition Suprême**, arricchito con prezioso miele di Manuka, perfetto per nutrire in profondità e combattere il rilassamento. Infine, per favorire il rinnovamento cellulare e per una pelle più morbida e distesa, la linea **Renaissance Cellulaire** - arricchita con Natecium e con SPF 15 - è il migliore alleato per proteggere la pelle dagli effetti nocivi dei raggi UV.

Non ti resta che scegliere quella più adatta a te e ritrovare la naturale bellezza della tua pelle!



ANNO NUOVO, NUOVA ROUTINE!

Cosa portiamo nel nuovo anno e cosa abbiamo preferito lasciare nel vecchio? Alcune cose sicuramente sono nei desideri di tutti, come la voglia di tornare ad abbracciarsi, quella di viaggiare e la sensazione di sentirsi vitali ed energetici. Altri obiettivi possono essere personali e delle vere e proprie sfide con se stessi, ad esempio fare più sport o prendersi cura di sé con più regolarità. Ricordiamo sempre che la soluzione per ottenere davvero dei risultati con i **buoni propositi**, è quella di prevedere **traguardi semplici da raggiungere e piccole gratificazioni** che mettano di buon umore. Abbiamo fatto due chiacchiere con gli esperti per raccogliere le ultime tendenze wellness che ci faranno compagnia nel nuovo anno. Prendiamo nota e proviamo ad aggiungerne almeno una alla nostra routine.

- 1. Momentaneamente non raggiungibile:** che sia per praticare un hobby o solo per rigenerare corpo e mente, cresce sempre di più la necessità di **staccare con dispositivi** e appuntamenti online per concedersi qualche **momento offline**. Basta almeno un'ora al giorno per percepirne i benefici.
- 2. Equilibrio naturale:** dai dati raccolti negli ultimi mesi sembra sia diventato sempre più comune ritrovare la stabilità attraverso soluzioni naturali. Gli **oli essenziali** vengono scelti per combattere l'insonnia e le piante mediche per prendersi cura della pelle e dei piccoli fastidi del corpo.
- 3. Massaggi rigeneranti:** possono essere fatti presso centri specialistici ma anche a casa seguendo i tutorial dedicati all'automassaggio. **Aiutano il corpo a tornare attivo**, ad espellere le tossine del corpo, ad alleviare tensioni e a ritrovare il proprio benessere.
- 4. Pollice verde domestico:** si sa le piante aiutano a vivere meglio, depurando l'aria e rendendo l'ambiente più vitale. Troviamo un angolo della casa da dedicare alla **garden therapy** per ottenere un effetto calmante che cresca nel tempo.

Via libera alla lista dei nuovi obiettivi, il corpo ci ringrazierà!

GARNIER

Ultra DOLCE



NUOVO

SHAMPOO SOLIDO

94% ORIGINE VEGETALE

ZERO RIFIUTI IN PLASTICA



Scopri la nuova famiglia *Delicatezza d'Avena*

da **GARNIER**
Naturalmente!

NELLE SALE A **GENNAIO**

LA REDAZIONE CONSIGLIA

**AMERICA LATINA**

Nazionalità: ITALIA | Genere: Thriller | Anno: 2021 | Regia: Damiano e Fabio D'Innocenzo
| Con: Elio Germano, Astrid Casali, Sara Ciocca, Maurizio Lastrico, Carlotta Gamba

Il film è ambientato a Latina, provincia laziale nota per le sue paludi bonificate, per il caldo umido e per quella centrale nucleare dismessa nei pressi di Borgo Sabotino. Massimo Sisti (Elio Germano) è un dentista facoltoso e proprietario di un suo studio; un uomo dal carattere affabile, mite e molto professionale. Massimo ha tutto ciò che ha sempre voluto: una grande villa dove vivere in completa tranquillità e una famiglia amorevole, formata dalla moglie Alessandra e le figlie Laura e Ilenia, che lo circonda ogni giorno con affetto. Le tre donne della sua vita sono tutto per lui, rappresentano la sua completa felicità. Ma la tranquillità di Massimo sta per essere spazzata via da qualcosa di inaspettato e improvviso: quando l'uomo scende in cantina non immagina che qualcosa di assurdo gli stia per accadere...



**LA BEFANA VIEN DI NOTTE
2 - LE ORIGINI**
Commedia | Italia

Il film è ambientato nel XVIII secolo e segue la storia di Paola, giovane ragazza che vive in strada, imbrogliona e dalla capacità di mettersi sempre in situazioni pericolose. Un giorno accidentalmente si trova a ostacolare i piani del malvagio Barone De Michelis, un piccolo uomo gobbo e avido, che gira sempre in compagnia del suo fedele e maltrattato amico Marmotta e che ha un'enorme bramosia di potere e una grande aversità nei confronti delle streghe. Sarà solo grazie a Dolores (Monica Bellucci), una gentile e potente strega amante dei bambini, se Paola si salverà da un rogo. L'incontro tra la dolce Dolores e Paola, darà il via a una serie di avventure che porteranno la giovane ragazza a scoprire che c'è qualcosa di straordinario che l'attende.



MATRIX RESURRECTIONS
Azione, Fantascienza | USA

Ritorna un mondo in cui esistono due realtà: la vita quotidiana e ciò che si cela dietro a essa. Per scoprire se la sua realtà è vera o solo immaginazione e per conoscere realmente se stesso, Thomas Anderson dovrà scegliere di seguire ancora una volta il Biancoconiglio. E se Thomas/Neo ha imparato qualcosa, è che scegliere, sebbene sia un'illusione, è tuttora l'unica via d'uscita, o d'entrata, per Matrix. Ovviamente Neo sa già cosa deve fare, ma cosa ancora non sa è che Matrix è più forte, più sicura e più pericolosa che mai. Keanu Reeves ritorna nel ruolo di Thomas Anderson/Neo, l'uomo salvato da Matrix per diventare il salvatore dell'umanità, che dovrà scegliere ancora una volta quale strada seguire. Carrie-Anne Moss torna nei panni dell'iconica guerriera Trinity... o è forse Tiffany?



**ME CONTRO TE - PERSI NEL
TEMPO**
Commedia | Italia

È un giorno speciale per Lui, che finalmente sta per ricevere il diploma da scienziato, e come sempre Sofi è lì al suo fianco a sostenerlo e a dargli coraggio. All'evento non può poi di certo mancare Pongo, il loro amico di sempre. Ancora una volta però, il Signor S e la fedele Perfidia, cercheranno di insidiare i Me Contro Te, ma Sofi, con i suoi poteri di fata, e Lui, con la migliore tecnologia degna di un vero scienziato, daranno del filo da torcere ai loro nemici. Qualcosa va storto però e la magia catapulterà tutti in luoghi ed epoche lontane... persi nel tempo! In questo magico viaggio i Me Contro Te scopriranno di avere tantissimi nuovi amici, ma conosceranno anche una nuova, agguerritissima nemica, per loro una vera minaccia.



SPENCER
Drammatico, Biografico | USA

Un biopic su Lady Diana, interpretata da Kristen Stewart. La storia è incentrata in un preciso momento della vita di Diana Spencer, nel dicembre del 1991, durante le vacanze di Natale con l'intera famiglia reale nella tenuta di Sandringham, a Norfolk. Il matrimonio Tra Diana e il Principe Carlo è ormai alla deriva da diverso tempo e le continue voci di tradimenti non fanno altro che indebolire sempre di più il loro precario legame. Nonostante ciò, quei giorni di festa sono un momento di pace, nei quali la Principessa può festeggiare, andare a caccia, giocare e rilassarsi. Proprio in questo clima natalizio, Diana ha modo di riflettere e prendere una decisione importante, quella di lasciare suo marito. Il film ricostruisce con un tono emozionante e accurato tutto quello che potrebbe essere accaduto nella famiglia reale in quei giorni di festa tra le mura di Sandringham.

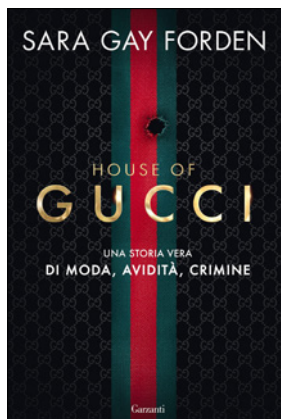


dal 1870
ci sta a Cuore
la vostra casa

made in
ITALY

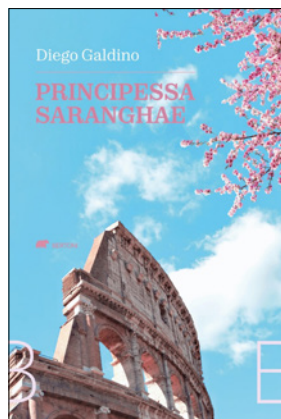


LETTURE PER GENNAIO



HOUSE OF GUCCI
di Sara Gay Forden
| Ed. Garzanti

Il 27 marzo 1995 Maurizio Gucci, erede della favolosa dinastia dell'alta moda, mentre sta per raggiungere il suo ufficio di Milano viene assassinato da uno sconosciuto. Nel 1998, l'ex moglie Patrizia Reggiani Martinelli – soprannominata la «Vedova nera» dalla stampa – viene condannata a 29 anni di prigione come mandante dell'omicidio. Perché Patrizia Reggiani lo avrebbe fatto? Perché le spese del suo ex marito erano fuori controllo? O perché il suo ex consorte stava per sposare l'amante, Paola Franchi? Oppure esiste ancora la possibilità che Patrizia Reggiani sia innocente? Quella dei Gucci è una storia di sfarzo e intrighi; è la storia dell'ascesa, del quasi fallimento e della rinascita di una dinastia nel mondo della moda.



PRINCIPESSA SARANGHAE
di Diego Galdino | Ed. Bertonio

Yoo è una Principessa Coreana del 1300. Giulio è un ragazzo romano dei giorni nostri proprietario di uno straordinario negozio di palle di neve. Due anime destinate a incontrarsi grazie a un'incredibile magia. La palla di neve incantata capovolge il tempo e il loro destino. Così tra una carbonara preparata in un tempio buddista e una cerimonia del tè nel centro di Roma, una storia d'amore nasce a dispetto della distanza tra epoche diverse che, pagina dopo pagina, sembra assottigliarsi fino a sparire del tutto, perché l'amore alla fine non cambia mai e resta sempre lo stesso dappertutto, in ogni tempo e luogo. Un drama coreano all'italiana, una via di mezzo tra *Vacanze Romane*, *La casa sul lago del tempo*, *Kate & Leopold* e *Amarsi un po'*.



SCRIVI POI BRUCIA
di Sharon Jones
| Ed. Mondadori

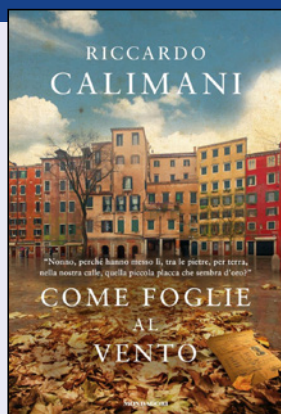
Un diario che ti pone molte, moltissime domande sulle tue esperienze vissute e su come vedi il tuo domani. Ti fa riflettere sul passato, presente e futuro, fino a creare un libro segreto che parla di te, solo per te. E dopo averlo scritto buttarlo, nascondilo, o meglio ancora brucialo! Se avrai il coraggio della sincerità assoluta, alla fine ti troverai di fronte a uno specchio rivelatore degli aspetti più segreti della tua anima. In una società in cui tutto è condiviso, *Scrivi poi brucia* ti chiede di andare controcorrente e di non farlo, perché solo così potrai essere davvero onesto con te stesso. In testa alle classifiche di Stati Uniti, Francia, Inghilterra e molti altri Paesi grazie al passaparola, il libro diventerà il tuo confessionale più intimo.



CREPACUORE – STORIA DI UNA DIPENDENZA AFFETTIVA
di Selvaggia Lucarelli
| Ed. Rizzoli

Selvaggia Lucarelli descrive gli esordi di una relazione durata ben quattro anni in cui nulla, nella sua vita, ha avuto scampo: dal lavoro agli amici, l'ossessione per una storia che non aveva alcuna possibilità di funzionare, piano piano ha intaccato tutto quello che la circondava. Perfino l'amore per suo figlio: "Oggi, guardandomi indietro, faccio ancora fatica ad ammetterlo, ma la felicità di mio figlio, la sua sicurezza perfino, erano la cosa più importante solo in quei rari momenti in cui sentivo di aver messo la mia relazione al sicuro. L'unico pericolo che avvertivo come costante e incombente era quello che lui mi lasciasse per la mia evidente inadeguatezza". Un libro coraggioso e sincero.

LA REDAZIONE CONSIGLIA



COME FOGLIE AL VENTO
di Riccardo Calimani | Ed. Mondadori

Lo struggente racconto di un nonno ai nipotini è l'occasione per ripercorrere i giorni drammatici delle persecuzioni contro gli ebrei veneziani, in una testimonianza in cui il ricordo si alterna ai documenti e agli avvenimenti pubblici dell'epoca, e che restituisce non solo la storia di quegli anni, ma anche il senso di straniamento e incredulità delle vittime della Shoah. Proprio come le foglie al vento, anche le donne e gli uomini evocati nel racconto sono travolti da una forza superiore, violenta, incomprensibile, e da un orrore inimmaginabile. Molte cose, infatti, fino alla fine della Seconda Guerra Mondiale, non si sono sapute, e anche quello che si sapeva era troppo terribile per essere creduto. Chi ha vissuto in quegli anni ha preso coscienza di quella tragica realtà a poco a poco, tra incertezze e contraddizioni.

Dalla penna dello scrittore e storico veneziano, un racconto che va dritto al cuore del lettore.

Quality Brand **Sensitive**



XXL Una MAXI riserva di carta!
Qualità Garantita e Certificata!

OROSCOPO GENNAIO 2022



Ariete

AMORE: Single. Mercurio nel settore delle amicizie può portare nuove conoscenze destinate a diventare amori.

In coppia. Venere è ancora in quadratura e, dal 24, lo sarà anche Marte: è necessaria una revisione di ruoli nella coppia!

BELLEZZA: Alternerai giornate dove sarai più magnetica ad altre in cui sarà meglio non osare troppo con l'abbigliamento. Il 9 e il 10 sono i giorni migliori, con la Luna nel segno.

BENESSERE: Ti vedo piuttosto stressata, colpa dell'impazienza. Cerca di stare tranquilla se non vuoi debilitare il tuo fisico.



Leone

AMORE: Single. Mercurio è opposto praticamente per tutto il mese quindi, soprattutto adesso, se vuoi trovare l'amore ti consiglio di non frequentare sempre gli stessi posti e le stesse persone.

In coppia. Divertiti con il partner, soprattutto durante la prima parte di gennaio.

BELLEZZA: Marte in un segno di fuoco, durante la prima parte del mese ti fa apparire più sexy e attraente.

BENESSERE: La parte più energica del mese è la prima. Dal 20, l'opposizione del Sole ti renderà più fiacca, quindi attenzione alla schiena.



Sagittario

AMORE: Single. Con Mercurio nel settore dei contatti potrai fare degli incontri interessanti, soprattutto con Capricorno e Acquario.

In coppia. Marte nel segno fino al 24 aumenta la passionalità e la voglia di amare.

BELLEZZA: Il rosso porpora è il tuo colore fortunato: indossa un abito di questa nuance per risultare ancora più attraente. Le giornate migliori sono quelle del 28 e del 29, con la Luna nel segno.

BENESSERE: Marte durante la prima parte del mese ti rende un po' nervosa, ma dal 20 le cose miglioreranno velocemente.



Toro

AMORE: Single. Giove, che il 29 dicembre è tornato favorevole e Venere in trigono, ti aiutano a vivere dei bei flirt, soprattutto tra il 21 e il 22.

In coppia. La tentazione di salpare verso altri lidi è fortissima, ma cerca di resistere se vuoi salvaguardare la coppia.

BELLEZZA: Essendo governata da Venere, è logico che tu sia attraente, ma in questo mese, con Marte in un segno di terra, sarai ancora più sexy.

BENESSERE: Durante la prima parte del mese sarai energica, ma a partire dal 20 potrai riscontrare qualche fastidio a causa della quadratura del Sole.



Vergine

AMORE: Single. È un buon oroscopo per gli incontri, tra l'altro Venere, e dal 24 Marte, saranno nel settore dei nuovi amori: esci un po' di più.

In coppia. Se nelle ultime settimane è venuta a mancare un po' la passione, approfitta della seconda parte del mese per riaccenderla.

BELLEZZA: Sei una persona sempre molto attenta al look, ma soprattutto nella seconda parte del mese, sarai magnetica e potrai osare ancora di più.

BENESSERE: A causa di qualche ansia, Marte dissonante durante la prima parte del mese può procurare dolori allo stomaco.



Capricorno

AMORE: Single. Con Giove e Venere in aspetto buono non sarà difficile incontrare persone valide, cerca di non chiuderti.

In coppia. Sii più affettuosa con il partner.

BELLEZZA: Con tutti questi pianeti nel segno, tra cui Venere, risulti molto attraente. Soprattutto dal 24, quando nel segno entrerà anche Marte, potrai osare un po' di più.

BENESSERE: Sei energica e pimpante in questo periodo. Le giornate più galvanizzanti saranno quelle del 2 e del 3, con Sole e Luna nel segno. Se già fai sport, intensifica il tuo allenamento.



Gemelli

AMORE: Single. Mercurio in un segno d'aria ti aiuta a fare incontri interessanti, cerca di uscire di più, se puoi.

In coppia. La prima parte, con Marte in opposizione, presenta qualche problema di comunicazione, risolvibile a partire dal 24.

BELLEZZA: Nella prima parte è meglio essere casual, ma dal 24, con il Sole in trigono e Marte non più opposto, potrai permetterti di essere più sexy.

BENESSERE: Cerca di coprirte bene perché durante la prima parte del mese potresti riscontrare qualche piccolo fastidio alle vie respiratorie.



Bilancia

AMORE: Single. Mercurio e Saturno nel settore quinto ti aiuteranno a solidificare un'amicizia che, col tempo, diventerà amore.

In coppia. A partire dal 24, c'è un po' di maretta nelle relazioni. Attenzione ai rapporti con il segno del Cancro.

BELLEZZA: Per una Bilancia è fondamentale presentarsi bene, ma in questo mese potresti sentirti poco attraente: non farne una malattia.

BENESSERE: Ansia e stress ti accompagnano in questo gennaio. Sei un tipo molto accomodante, ma le stelle ti consigliano di importi di più.



Acquario

AMORE: Single. Saturno nel tuo segno zodiacale ti aiuterà a costruire rapporti duraturi, soprattutto se hai superato i trent'anni.

In coppia. È un ottimo periodo per coloro che vogliono risolvere un conflitto e riprendere in mano le redini della passione.

BELLEZZA: Marte in sestile durante la prima parte del mese e il Sole nel segno durante la seconda ti renderanno piuttosto sexy, soprattutto se indosserai qualcosa di azzurro.

BENESSERE: Questo è un cielo di grande energia, che raggiungerà il suo picco il 20.



Cancro

AMORE: Single. Giove in trigono e Mercurio non più opposto ti consigliano di buttarti se una persona ti piace, ma non metterti nei guai!

In coppia. Soprattutto dal 24, con Marte in opposizione, potresti sentirti piuttosto nervosa. Attenzione a non sfogarti con il partner.

BELLEZZA: La tua vita è così frenetica che talvolta dimentichi di ritagliarti del tempo per il tuo look: attenzione a non uscire in pigiama e pantofole!

BENESSERE: Con il Sole prima e Marte poi in opposizione, cerca di controllare un pochino di più la tua forma fisica.



Scorpione

AMORE: Single. Giove è nel settore dei nuovi amori: se vieni da un passato burrascoso lascialo alle spalle perché, soprattutto dal 24, potrai incontrare persone interessanti.

In coppia. Periodo un po' polemico, complice la quadratura di Mercurio, ma anche bollente: potresti ritrovare la persona che ti piace anche a livello intimo.

BELLEZZA: Sei molto attraente e magnetica di nascita, ma con Venere in aspetto buono, lo sarai ancora di più.

BENESSERE: La prima parte del mese è piuttosto energica, più fiacca invece la seconda.



Pesci

AMORE: Single. Giove nel segno, Venere favorevole e dal 24 anche Marte in buon aspetto, ti faranno incontrare non dico l'amore della tua vita, ma comunque una persona valida.

In coppia. Attenzione ai rapporti con il segno dell'Ariete, che potrà metterti i bastoni fra le ruote.

BELLEZZA: Questa Venere particolare ti rende piuttosto attraente, ancora di più se indosserai qualcosa del tuo colore preferito, il verde acqua.

BENESSERE: La prima parte del mese, con Marte in quadratura, è piuttosto stressante, ma cerca di non sfogarti con il partner.



PRIMA DOPO



NUOVA ROUTINE ANTI-MACCHIE

-50% INTENSITÀ DELLE MACCHIE*



SIERO



CONTOURNO OCCHI



CREMA GIORNO



FLUIDO PERFEZIONANTE



SIERO



CONTOURNO OCCHI



CREMA NOTTE



STEP 1

STEP 2

GIORNO



STEP 1

STEP 2

NOTTE



NOVITÀ

PREVIENE E RIDUCE LE MACCHIE SULLE MANI
RISULTATI VISIBILI DOPO 4 SETTIMANE

*Autovalutazione, studio di 12 settimane con 34 donne con il Siero Trattamento Avanzato, Settembre - Dicembre 2018.



MELOGRANO

Puro Antiossidante per il corpo



PERLIER