

COSMOPOLITAN

Marzo 2017

PROVOCALO!

SEX TALKS

Parlare di sesso in coppia è un booster: fagli capire quello che ti piace davvero

21

DRITTE BEAUTY SALVA BUDGET

Ci ringrazierai dopo averle lette!

CARRIERA FAI-DA-TE

Hai un'idea brillante? Come trovare i soldi te lo diciamo noi;)

73
trend moda per essere sexy in jeans

HILARY DUFF

«L'errore in amore che non ripeterò mai»

TEST
Trova il tuo fitness per un fisico da urlo

5

modi facili per passare dai messaggi all'aperitivo

DOVE VANNO IN VACANZA LE INFLUENCER? PRENDI NOTA E PARTI!







UNITED COLORS
OF BENETTON.

Dior



LA NUOVA EAU DE TOILETTE



I AM NOT A GIRL I AM POISON

POISON

girl

EDITORIALE

Seguici su [facebook.com/cosmopolitanitalia](https://www.facebook.com/cosmopolitanitalia) e twitta con noi @cosmopolitan_it



CONQUISTA IL MONDO DAL DIVANO!

Conversiamo insieme sui temi del giornale. Scrivimi a fdelogu@hearst.it

Ho in mente quell'immagine come un quadro: una vista travolgente, che scardina tutto.

È notte, c'è aria di primavera, sono invitata per lavoro a uno spettacolo che vede ruotare sul palco le più influenti star della musica. Seduto vicino a me, un collega troppo snob (hai presente quelli che ascoltano solo acid jazz afro cubano?). Quando è il turno della regina del pop, Mariah Carey, farfuglia che per lui è priva di talento, poco attraente, addirittura banale.

Non si dà pace per il suo successo. Ma alla fine dello show succede l'inimmaginabile. Siamo tutti a cena nel foyer dell'auditorium, ci sono anche gli artisti. Mariah, l'imperfect angel da 200 milioni di dischi, ci passa accanto per andare a salutare una persona: ha le spalle aperte, una mano appoggiata su un fianco con il braccio spiegato come un'ala, muove la testa girando lo sguardo ad arte e poi lasciandolo cadere, quasi fosse il sipario di un teatro. Si gira e per un istante fissa proprio lui, il suo hater. Gli scarica addosso una sensualità funambolica, che colpisce anche me. Incantesimo riuscito. Ci credi che lui da allora non fa che parlare di lei? È stata capace di trasmettergli un messaggio sincero, fulminante. Perché il corpo parla, va dritto all'essenziale,

non mente mai. E si esprime con un linguaggio poroso, che interagisce con gli altri in silenzio, respira. Siamo a marzo, la stagione del cambiamento: impara i segreti della comunicazione non verbale e avvantaggiati anche tu di questa straordinaria potenzialità. Ricorda che, prima di iniziare, devi avere coscienza del tuo ruolo: sei tu il filtro che decide come proiettare le emozioni, parte sempre tutto da te. Bastano pochi minuti per svoltare, ne avrai conferma a pag. 88, nella guida al *body talk* scritta con la consulenza di esperti. Puoi conquistare il mondo anche dal tuo divano: basta che tu ti sieda nel modo giusto! Scoprirai che "lo spazio che occupi è in relazione diretta con la fiducia in te stessa. Quest'ultima arriva proprio fin dove riesci ad allargarti". Durante un esperimento, la psicologa-guru Amy Cuddy ha fatto mettere un gruppo di persone in una tipica posizione di potere, mentre ha chiesto ad altre di assumere una postura specifica degli ansiosi. Subito dopo li ha fatti giocare d'azzardo. L'86% del primo team si

è dimostrato pronto a rischiare, contro il 60% del secondo: la "posa" ha condizionato le loro azioni successive. Rileggi dunque i messaggi che vuoi mandare all'esterno prima di premere "invio": le frasi dette col corpo condizionano la tua mente. Prima di un colloquio di

Sogni un fisico supersexy come Mariah? Corri a pag. 140 e trova il fitness giusto per te!



Forse sarà l'ultima foto in cui mi vedrete liscia... Voglio farmi i ricci da rockstar (pag. 118). #staytuned

lavoro o di un appuntamento, studia le mosse che ti aiuteranno a mettere il tuo stato mentale in modalità positiva: modificherai innanzitutto la percezione di te stessa. E sarai così preparata a trasmettere il tuo pensiero vincente agli altri. Il tutto senza regole, lontano dai luoghi comuni: chi l'ha detto che le braccia conserte trasmettono per forza chiusura? O che lo sbadiglio sia un indizio di noia? Secondo alcune ricerche è invece l'indicatore di una mente molto attiva, fisiologicamente bisognosa di ossigeno. Non indignarti se il tuo boyfriend fa *yawn*: vuole solo prendere una boccata d'aria. Non solo, vedrai quante dritte riguardo la posizione dei tuoi piedi quando parli, o delle mani durante una riunione... Mi raccomando, parti dall'immagine che vuoi lasciare impressa, qualunque sia: pensa che del fisico inglese Matt Taylor nessuno si ricorda la scoperta astronomica, ma la camicia con le pin up con cui si presentò alla conferenza stampa;) Goditi questo numero dedicato al *body language* e al tema del parlare in generale (non perdere il tutorial a pag. 60 con le frasi per far tirare fuori le emozioni al tuo partner!). E non stancarti mai di sentire i silenzi. Perché "nella comunicazione, la cosa più importante è ascoltare ciò che non viene detto".



Tira fuori i tuoi numeri: bastano poche dritte quotidiane (pag. 57).



the new intense fragrance

paco rabanne

COSMOPOLITAN

DIRETTORE RESPONSABILE
Francesca Delogu fdelogu@hearst.it

ART DIRECTOR
Marcella Mihalich
mmihalich@hearst.it

CAPOREDATTORE CENTRALE
Lucia Bolgiani
lbolgiani@hearst.it

ATTUALITÀ
Stefania Sperzani caporedattore
ssperzani@hearst.it
Maria Elena Barnabi caposervizio
mebarnabi@hearst.it
Gabriella Grasso vicecaposervizio
ggrasso@hearst.it
Adelaide Barigozzi
abarigozzi@hearst.it

BEAUTY
Andrea Berni vicecaporedattore
aberni@hearst.it
Valentina Sorrenti
vsorrenti@hearst.it

MODA
Paolo Lapicca fashion director
plapicca@hearst.it
Sara Fiandri caposervizio
sfiandri@hearst.it
Lisa Mancini lmancini@hearst.it

GRAFICA
Silvia Rossi srossi@hearst.it
Christian Rossi crossi@hearst.it
Valentina Mariani vmariani@hearst.it
Angelo Empirio aempirio@hearst.it

RICERCA ICONOGRAFICA
Cinzia Rossi photo editor
cinzia.rossi@hearst.it

SEGRETERIA E PRODUZIONE MODA
Marina Questa
cosmopolitan@hearst.it

SITO INTERNET
Elisabetta Ferrari, Gaia Giordani
e Valentina Ciannamea
(collaboratori)
cosmo.web@hearst.it

Progetto grafico
Marcella Mihalich

L'ANELLO MANCANTE...

Hai già scelto
l'accessorio cool per
la primavera?
Guarda e ispirati!

Dall'alto. Anelli delle
collezioni Antares
(€ 180), Kosmos
(€ 199) e Moon
(€ 85, € 129 e
€ 89), tutti Officina
Bernardi.

HANNO COLLABORATO Chiara Atik, Michelle Berard, Sophie Billaud, Krissy Brady, Marco Canani, Stella Carta, Valentina Ciannamea, Chloe Daley, Caitlin Dewey, Maria Cristina Ferraioli, Elisabetta Artemisia Ferrari, Claudia Ficca, Simona Ghinassi, Emanuela Ghislotti, Amy Grier, Glynis Horning, Matthew Hussey, Emily C. Johnson, Danielle Kam, Elsa Margot, Alessandra Mattanza, Jessica Moreno, Lorenza Negri, Paola Oriunno, Alessandra Padoan, Manon Pitbouleau, Annalisa Piersigilli, Ylenia Puglia, Nancy Redd, Guia Rossi, Fiona Schmidt, Andrea Stanley, Julie Vadnal, Stefano Vighi, Becci Wallis, Kate Williams, Helen Zook.

AGENZIE E FOTOGRAFI Dennison Bertram, Regan Cameron, Ted Cavanaugh, Contrasto, Eric Ray Davidson, Bridget Fleming, Gallery Stock, Getty Images, Ben Goldstein, Heather Hixon, HMI, Elisabeth Hoff, Imaxtree, Ipa, Istockphoto, Greg Marino, Marley Kate, Olycom, Jeff Olson, Nick Onken, Dennis Pedersen, Antonio Petronzio, Photomovie, Travis Rathbone, Maurizio Sapia, SilverHub, Splashnews, Studio D, The Licensing Project, The Native Fox, Trunk Archive, Jeffrey Westbrook.

Publishing Director Women Brands
Michela Alpi malpi@hearst.it
Group Publisher
Manuela Migliosi mmigliosi@hearst.it
Group Brand Manager
Sabrina Crippa scrippa@hearst.it
Junior Product Manager
Chiara Aldeghi caldeghi@hearst.it

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
Presidente: David F. Carey,
Amministratore Delegato e
Direttore Generale: Giacomo Moletto,
Amministratori: Simon Horne, Marcello Sorrentino, Debi Chirichella.
Senior Vice President, Editorial
Director Hearst Magazines
International: Kim St. Clair Bodden,
Editor-in-Chief, Cosmopolitan (1965-1997): Helen Gurley Brown.

EDIZIONI INTERNAZIONALI
Editor, Argentina: María José Grillo. **Editor, Australia:** Claire Askew. **Editor, Brazil:** Cristina Naumovs. **Editor, Britain:** Farrah Storr. **Editor, Bulgaria:** Ignacia Uribe. **Editor, China:** Yvonne Liu. **Editor, Croatia:** Aleksandra Orlić. **Editor, Czech Republic:** Sabrina Karasova. **Editor, Finland:** Stina Mantyniemi. **Editor, France:** Marie La Fonta. **Editor, Germany:** Anja Delastik. **Editor, Greece:** Editor, **Hong Kong:** Rujiyah Law Kam Ying. **Editor, Hungary:** Johanna Sabján. **Editor, India:** Nandini Bhalla. **Editor, Indonesia:** Filisya Thunggawan. **Editor, Kazakhstan:** Aziza Yesmagambetova. **Editor, Korea:** Hyun Joo Kim. **Editor, Latin America:** Editor, **Latvia:** Editor, **Lithuania:** Violeta Kalikauskienė. **Editor, Malaysia:** Editor, **Middle East:** Brooke Dallo. **Editor, Mongolia:** Editor, **Netherlands:** Anne Marije de Vries Lentsch. **Editor, Philippines:** Maria Miniano. **Editor, Poland:** Hanna Wolska. **Editor, Portugal:** Sandra Mauricio. **Editor, Romania:** Diana Colcer. **Editor, Russia:** Polina Sokhranova. **Editor, Serbia:** Nasia Veljkovic. **Editor, Slovenia:** Manca Čampa Pavlin. **Editor, South Africa:** Editor, **Spain:** Ana Ureña. **Editor, Sri Lanka:** Trevina Abeyesundere. **Editor, Turkey:** Ozlem Kotan. **Editor, Ukraine:** Oleskandra Burynska. **Editor, USA:** Michele Promaulayko.



LA NOSTRA COVER
Camicia Rails. Shorts Agolde. Orecchini e anello mano sinistra Kavant & Sharat. Anelli indice mano destra Anissa Kermiche. Anello anulare mano destra di Hilary. Braccialetti di Cartier di Hilary. Capelli Italo Gregorio for Wella Professionals/Bryan Bantry Agency. Make-up Christina McCulloch at Streeters using Dior Addict. Manicure Bernadette Thompson for The Bernadette Thompson Nail Collection. Fashion Director Aya Kanai. Foto Eric Ray Davidson.



LIU JO

S P O R T



MARZO

30

Abito blazer **Veronica Beard**. Orecchini **Kavant & Sharart**. Anello **Walters Faith** (indice); di Hilary (anulare). Bracciale **Cartier** (di Hilary).

IN COPERTINA

30 La star del mese

Hilary Duff si confessa

70 Lavoro Realizza la tua idea geniale col crowdfunding

94 Men Decoder Passa dai messaggi all'aperitivo

106 Speciale denim Sexy in jeans: 73 trend

131 Beauty 21 consigli di bellezza salva budget

136 Cosmosutra Sex talks: come parlare di sesso con lui

140 Fitness Il test per trovare il tuo training ideale

152 Viaggi Vai dove vanno in vacanza le influencer



124

48

46



118



70



108

RADAR

- 18 Cultura** 22 cose da fare
- 21 Quiz** Quanto è profondo il tuo amore?
- 22 Capelli** Love is in the hair
- 24 Dibattito** Se è lei a fare la proposta di matrimonio
- 26 Star Express** Emma Watson
- 28 Che Maschi!** Arrivano i Cosmo Oscar

HOT LIST

- 37 Let's Dance** Come una rockstar
- 42 Fragranze** Portami con te
- 44 S.O.S.** Le strategie top del mattino dopo
- 46 Color Trend** 50 sfumature moodo hot
- 48 Preview** Ricaricati con il verde
- 50 Safe Beauty** Amica, mi presti il rossetto?

YOUNIVERSE

- 57** Tira fuori i tuoi numeri! **Love Detective**
- 58** Quei piccoli gesti romantici che lui ama tanto
- 66** Cercare un ragazzo è come cercare un appartamento?

Report

- 62** La prima volta da un veggente: cosa aspettarsi **Cosmotivati**
- 74** Finalmente libera: impara a gestire le tue indipendenze
- 82** 7 modi per concentrarti meglio e diventare più smart
- 88** Parla con il corpo: usa così il linguaggio non verbale **Men Decoder**

- 78** I pro e contro dei ragazzi infrequentabili
- 95** Mantropologia **Soldi**
- 84** Non farti fregare! Scopri le vere economie

Relazioni

- 92** Perché spiamo le amiche sui social?

COSMO FASHION

- 97** Amore a prima vista
- 98 Primavera a Colori** Candy girl: viva la moda pastello

BEAUTY BIBLE

- 117** Stupisci con il greenery
- 118** Capelli Riccioli "faccio da me": le dritte
- 124** Make-up Colorama: entra nel mondo rainbow

- 128 Sopravvivenza in Ufficio** Il kit effetto wow
- 134 Soluzioni** Liscia!

SEX & BODY

- 142** Salute Se le tue tette potessero parlare...
- 146** Ginecologia D&R

COSMO LIFE

- 149** Food La salsa è supersexy: le ricette degli stuzzichini cremosi da assaggiare in due sul divano
- 156** Exit Strategy I segreti delle ragazze che si vestono in fretta al mattino

RUBRICHE

- 6** Editoriale
- 8** Cosmo staff
- 12** Confessioni
- 14** Clicca su *Cosmo*
- 160** Oroscopo
- 161** Indirizzi
- 162** #cosmosfida

Confessioni



UNA MAMMA SMART

«Sono stato in gita a Berlino con degli amici. Una sera le cose ci sono un po' sfuggite di mano e dopo aver scattato una foto a un amico nudo, l'ho mandata per sbaglio a tutti i contatti telefonici, inclusa mia madre. La quale ha risposto: "Che bel vedere!"». **Jack**

IL BELLO DELLA VENDETTA

«UNA MIA AMICA USCIVA CON UN RAGAZZO, FINCHÉ UN GIORNO LUI LE HA DETTO LA VERITÀ: STAVA CON LEI PER ARRIVARE A SUA SORELLA. LEI CI È RIMASTA MALISSIMO, MA NOI AMICI L'ABBIAMO AIUTATA A ORGANIZZARE LA SUA VENDETTA. QUANDO QUESTO TIZIO HA EFFETTIVAMENTE INVITATO SUA SORELLA A USCIRE, LEI HA ACCETTATO E GLI HA DATO APPUNTAMENTO IN UN BAR. LÌ, MENTRE STAVANO CHIACCHIERANDO, È SPUNTATO UN NOSTRO AMICO PIUTTOSTO CORPULENTO, IL QUALE HA FATTO FINTA DI ESSERE IL FIDANZATO DELLA RAGAZZA, DI ESSERE GELOSISSIMO E MOLTO ARRABBIATO. HA ALZATO LA VOCE, POI HA PRESO IL BOCCALE DI BIRRA E GLIEL'HA ROVESCIAIA SULLA TESTA. NOI ERAVAMO TUTTI NELL'ALTRA SALA A RIDERE COME DEI MATTI: SOPRATTUTTO LA MIA AMICA CHE ERA STATA MOLLATA!». **Roberta**

UN DIAVOLO PER CAPELLO
«UN BAGNO IN MARE SULLA SPIAGGIA DI ZANTE, IN GRECIA, MI ERA SEMBRATA UNA BUONA IDEA, FINCHÉ NON HO SCOPERTO CHE LE MIE NUOVE EXTENSION E L'ACQUA SALATA NON ANDAVANO MOLTO D'ACCORDO. MI SONO RITROVATA CON UN ENORME NODO IN TESTA, E CI SONO VOLUTE TRE RAGAZZE, TRE ORE E TRE SPAZZOLE ROTTE PER DISTRICARLO. COMUNQUE SIA, QUELLA SERA SONO RIUSCITA A USCIRE: SONO UNA TOSTA, IO!». **Charlotte**

«USCIVO CON UN RAGAZZO DA 10 GIORNI QUANDO HO PRENOTATO UN VIAGGIO A BUDAPEST PER DUE. NON GLIEL'HO CHIESTO: GLI HO SOLO DOMANDATO IL NUMERO DI PASSAPORTO. QUANDO L'HA SCOPERTO, MI HA DETTO CHE ERO PAZZA E MI HA LASCIATO». **Penny**

TESTI RACCOLTI DA JOSIE COPSON E JENNIFER SAVIN. FOTO DI ANTONIO PETRONZIO. CAPELLI E MAKEUP: EMILY JANE WILLIAMS. GRAZIE A THEFOXTON.COM.



Hai anche tu una confessione da fare? Vuoi condividere con noi? Scrivici a Confesso@cosmopolitan.it.



MANIE DI PROTAGONISMO

«Ero in vacanza in Egitto e una sera in hotel sono passata accanto a un gruppo di persone che ballavano il Gangnam Style, ma non lo stavano eseguendo correttamente. Ero leggermente ubriaca, così mi sono piazzata in prima fila e ho iniziato a ballarlo giusto. Solo dopo ho scoperto che stavano girando una pubblicità». **Samantha**

MANCATO PREAVVISO

«Il mio coinquilino ha dimenticato di dirmi che il padrone di casa sarebbe passato per mostrare l'appartamento a nuovi potenziali affittuari. Così quando sono arrivati mi hanno trovato che mangiavo un pezzo di pizza... nuda!». **Tecla**

FOTO GETTYIMAGES.



APPUNTAMENTI IMPROBABILI

INVITO "MORTIFERO"

«Sarebbe arrivato in ritardo all'appuntamento perché dovevo andare a prendere una donna. Lavoravo per le pompe funebri: dovevo prelevare un corpo e portarlo all'obitorio. Mi ha chiesto di accompagnarlo. Rifiuto immediato». **Nicki**

PRENDERSI DI PETTO

«Quando, dopo settimane in chat, ci siamo incontrati, ha iniziato subito a criticare una per una le foto che ho messo sul mio profilo nel sito di dating. Mi ha detto che non ho seno e che lui, invece, è uno di quei ragazzi che vanno pazzi per le tette grandi». **Amanda**

PROSPETTIVE DIVERSE

«Appuntamento al buio. Lui mi parla tutta la sera del suo lavoro. Giuro: tutta la sera. Io ho avuto giusto lo spazio per dire qualche: "Sì?", "Noooo!". Una noia mortale. L'indomani lui chiama una comune amica e dice: "Un po' noiosa: non ha aperto bocca!». **Gina**

DRITTO AL PUNTO

«Le sue prime parole non appena ci siamo incontrati "live" sono state: "Non voglio che i miei figli vengano fuori ciccioni, perché le persone grasse non riescono a fare lavori fighi. Quindi: quante volte la settimana vai in palestra?". **Luciana**

UN LADRO IN FAMIGLIA

«Mi ha chiesto di passare la Pasqua a casa dei genitori. Quando ho incontrato sua sorella, lei mi ha stretto la mano e si è messa a piangere. Ho scoperto dopo che la collana che portavo - un regalo del mio ragazzo - era stata rubata a lei!». **Isa**

CELLULARE INDISCRETO

«Stava guardando le foto del mio gatto sul mio cellulare, ma è andato troppo veloce e troppo indietro nella gallery, così prima che io potessi fare niente aveva già beccato certe foto sexy... Ho passato il resto della serata a gestire le sue battute e le sue avances!». **Angela**

MARITI FEDIFRAGHI

«Quando il marito di un'amica mi ha invitato a bere qualcosa, ho accettato perché lo conosco bene e credevo volesse parlarmi di lei. Non ero pronta a una dichiarazione passionale. Sono scappata via... ma mai abbastanza in fretta!». **Silvia**



Cosmopolitan.it

CLICCA SU COSMO

Tanti buoni motivi per surfare questo mese su Cosmopolitan.it

RIFATTI IL GUARDAROPA

C'è una girandola di accessori colorati che spazzerà via il rigore invernale. Scopri le novità dei brand più cool dalle collezioni Primavera/Estate 2017: scarpe, borse, gioielli, ma non solo! Segui i consigli how-to dei nostri fashion stylist e i must have di stagione. Qualche anticipazione? Borse di paglia e sandali flat con il maxi platform. Clicca su cosmopolitan.it/accessori-primavera-estate-2017/

PRONTA A CORRERE?

L'inverno ha mandato in letargo il metabolismo? È il momento giusto per riaccenderlo con una bella corsa all'aria aperta. Lo sapevi che bastano 15 minuti al giorno per bruciare circa 100 calorie, l'equivalente di uno spritz? In più gli esperti sostengono che con il running alleni anche la mente. Figo, no? Clicca su cosmopolitan.it/benessere-salute/running/



Prendi la parola

Il tuo ex si mette con una tua amica, come reagisci?

«Se è una relazione chiusa da anni per me non ci sarebbe nessun problema, un ex è tale per buoni motivi no?».
BEATRICE CARRARO

«Li cancello entrambi!»
ANNALISA CITO

«Mia madre mi ha insegnato a essere sempre generosa e lasciare i giocattoli usati alle altre».
MICHELA MERLI-MARINA



#ILMIOCOSMO Dall'Alto Adige la nostra la_b_line posta sul suo account un'immagine bellissima: luce pura, qualcosa da bere e *Cosmopolitan*! Raccontaci anche tu, su instagram o twitter, il ruolo di Cosmo nella tua vita. Hashtag: #ilmiocosmo.

SANDALO CASADEI

CI TROVI ANCHE QUI:



cosmopolitan.it



facebook.com/CosmopolitanItalia



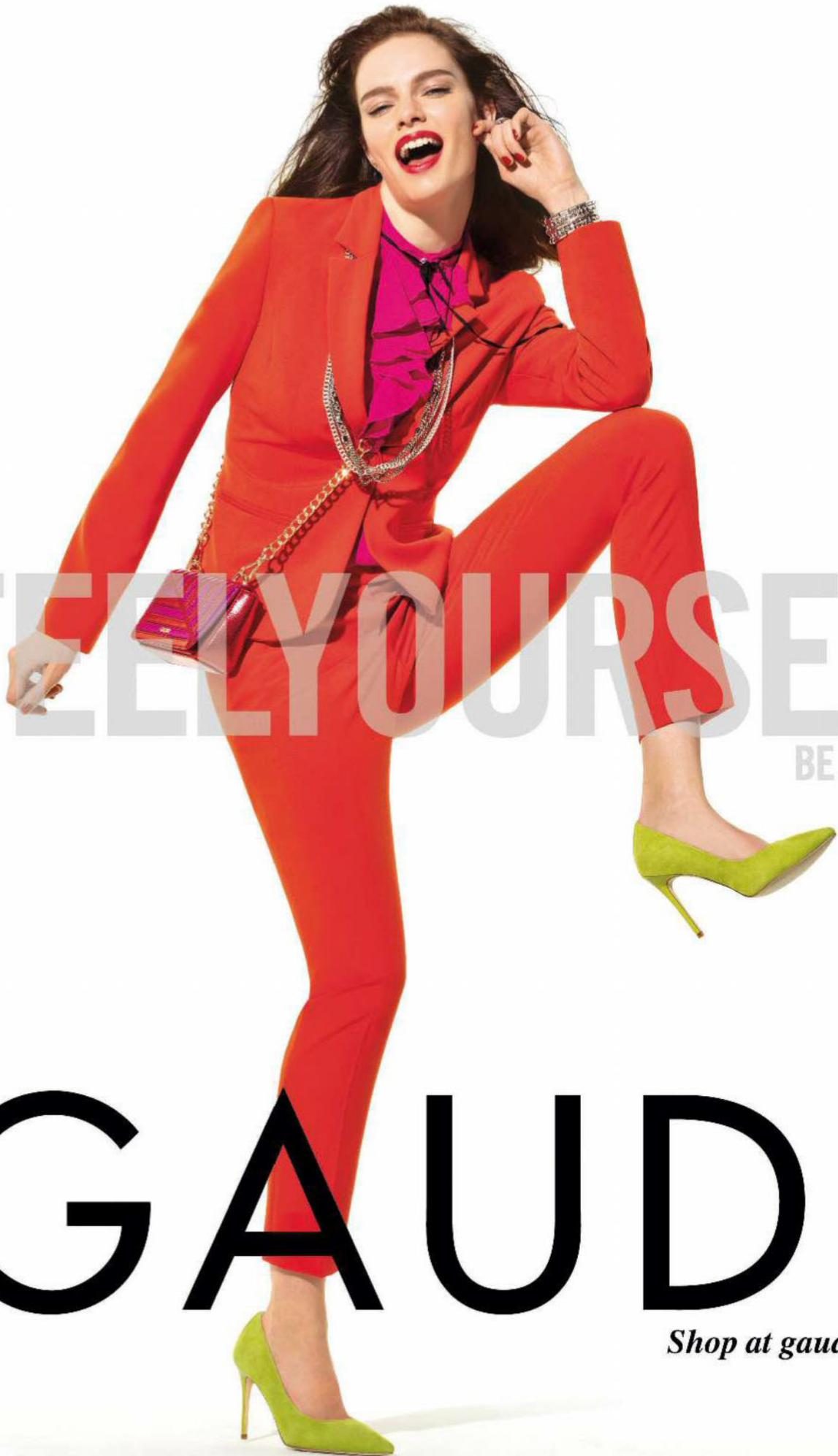
[@Cosmopolitan_it](https://www.instagram.com/Cosmopolitan_it)



[@Cosmopolitan_it](https://twitter.com/Cosmopolitan_it)



Abbonationline



#FEELYOURSELF
BE STRONG

GAUDI

Shop at gaudi.it



so
young



1. VAI DI UNICORN MANIA! Con la cover per cellulari di Puro (puro.it, € 14,99), la Unicorn Power Bank su (wattzuppower.com, € 37), e la Bag pinky Erica by Erica Capsule Collection, Cromia.



2. ENTRA NELLA PARTE Glitter all over. Sulle unghie con un top coat magico e su corpo, capelli e viso con un olio leggero e ricco di micro pagliuzze splendenti. Pink Muse Top Coat n. 004, Pupa (€ 7,20). Huile Prodigueuse Or, Nuxe (€ 35,90).

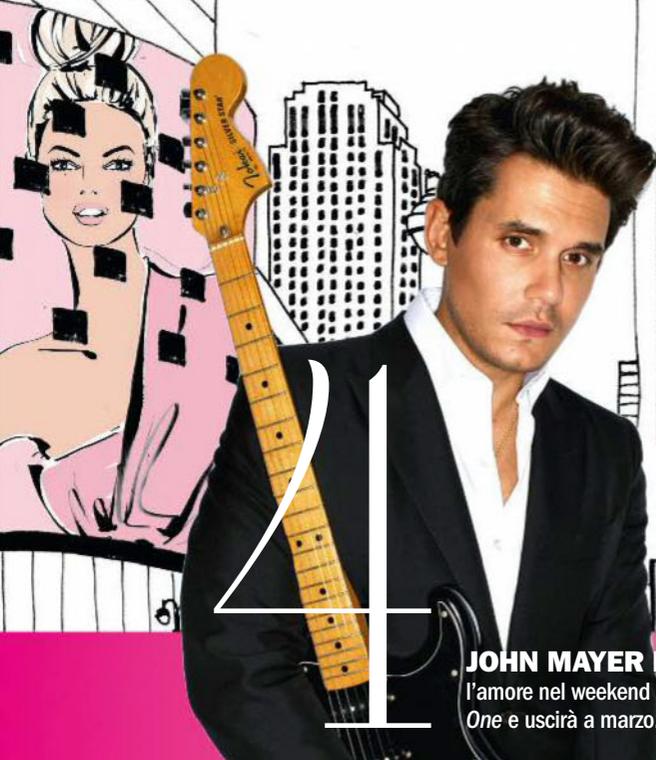


3

SOGNARE NEW YORK

MEGAN HESS È UN'ILLUSTRATRICE DIVENTATA FAMOSA QUANDO HA DISEGNATO LA COVER DEL LIBRO DI CANDACE BUSHNELL SEX AND THE CITY. ORA HA SCRITTO FASHION VICTIM A NEW YORK (MONDADORI, € 19,90), UNA GUIDA ILLUSTRATA AI POSTI SUPERCOOL DOVE MANGIARE, PRENDERE UN DRINK, PASSEGGIARE E FARE SHOPPING NELLA GRANDE MELA. UN LUOGO-SIMBOLO PER TUTTI? QUELLO CHE VEDI QUI SOTTO: LA MITICA TIMES SQUARE!

22
COSE
DA FARE
QUESTO
MESE



JOHN MAYER IS BACK! E lo fa con un disco bellissimo dove ci sono il groove, le ballate, le schitarrate, l'amore nel weekend e la sua voce che ti vien voglia di baciarlo tutto. Si chiama *The Search for Everything: Wave One* e uscirà a marzo. Il 31/03 parte il suo tour americano: speriamo che arrivino anche date italiane.



5



INDOSSA LA PIETRA DEL TUO SEGNO La trovi sugli anelli, gli orecchini e i pendenti rifiniti a mano in argento della collezione Stones of Colour di Pandora. Ogni pietra è legata a un mese, a un segno zodiacale e alle sue caratteristiche.



Felpa
10x10AntlallanTheory,
(€ 145).

10

VEDERE TANTI CONCERTI (VESTITA GIUSTA) Marzo è piatto ricco mi ci ficco per i live: Macy Gray (l'11 a Roma, il 12 a Padova, il 13 Firenze, il 29 a Milano), il dj inglese Bonobo (il 13 al Fabrique di Milano), Ed Sheeran (il 16 e il 17 a Torino), Sting (il 23 a Milano). Menzione d'onore per Brunori Sas: il suo disco *A casa tutto bene* è uno dei migliori usciti negli ultimi mesi (il 2 a Milano, il 3 a Treviso, il 9 a Torino, il 16 a Cesena).

I QUATTRO ALBUM DA NON PERDERE



6. Inner Vox di Demonology HiFi, cioè Ninja e Max Casacci dei Subsonica. Elettronico: top.

7. Girotondo di Giusy Ferreri, ovvero una che ha la voce e la usa bene. Brava!



8. ÷ (divide) di Ed Sheeran esce il 3 marzo e siamo già lì con la voglia di karaokarlo tutto.

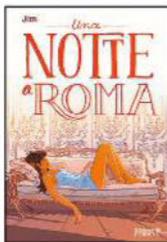
9. Spirit dei Depeche Mode arriva il 17 marzo dopo 4 anni. E nel 2017 grande tour!



HA UNA FIDANZATA TOP

Ovvero Chiara Ferragni: bella, bionda, divertente nonché una delle under 30 più influenti al mondo secondo *Forbes*.

3 LETTURE APPASSIONANTI



12. *Una notte a Roma* di Jim (BD, € 18). Un bellissimo fumetto che racconta una *histoire d'amour* di sapore dolceamaro, da Parigi a Roma.



11. *Ultima la luce* di Gaia Manzini (Mondadori, € 18,50). Un potente romanzo sulla famiglia.



13. *Ellissi* di Francesca Scotti (Bompiani, € 17). Due adolescenti in lotta con il cibo. Il racconto di una amicizia e di una rinascita.

HA FATTO UN ALBUM DA RECORD

Con J-Ax ha appena pubblicato *Comunisti col Rolex*, disco di platino in due settimane. A marzo comincia il loro tour.

LE SUE INSTAGRAM STORIES SONO BELLISSIME

Cene in ristoranti stellati, viaggi in Usa, scemenze con Rovazzi e la Ferragni... Ne fa quasi una ventina al giorno. Di culto!

ESSERE FAN DI FEDEZ PERCHÉ...



4

Girl power

15



TRE MOSTRE DA SUPERGIRL 1) A Villa Medici a Roma c'è la mostra di Annette Messager, la più anticonformista artista francese. **2)** Al Lac di Lugano ci sono le opere di Meret Oppenheim, musa dei più importanti creativi del secolo e artista famosissima. **3)** Più leggera, ma ugualmente di culto, a Milano c'è Art of Shoes, che celebra le scarpe di Manolo Blahnik.



17. PREPARATI A DIVENTARE GIRLBOSS

Vende abiti vintage su eBay e diventa una dea milionaria della moda: è la storia vera di Sophia Amoruso, autrice del bestseller #GirlBoss, che arriva anche su Netflix.

16. SCOPRIRE UN'ARTISTA DI CULTO
Come Vanessa Beecroft, fotografa, pittrice e scultrice che ha curato la nuova campagna Primavera/Estate 2017 di Sisley ispirata al viaggio e alla scoperta.



18

VAI DI BACCHETTA MAGICA

Con i pennelli rainbow per il make-up che ti danno la carica giusta anche nelle giornate "no". Setole colorate e manico a unicorno: su amazon.it (da € 7,18).



19

OCCHIO A BOUCHRA, marocchina che vive in Italia da sempre, canta in inglese, francese e arabo. È bella e brava, e il suo singolo Yallah è davvero forte!

20. Dopo Dovremmo essere tutti femministi

Chimamanda Ngozie Adichie torna con *Cara Jjeawle* (Einaudi, € 15), consigli per madri che vogliono superare gli stereotipi del passato. Buon 8 marzo!



22. TOSTE, CARISMATICHE

e piene di talento Alicia Vikander e Brie Larson tornano al cinema con due performance da applausi: *La Luce sugli oceani* (Alicia) e *Kong: Skull Island* (Brie).

QUEEN VICTORIA

21. Esiste una regina più iconica della grande Vittoria? Finalmente, da venerdì 3 marzo, arriva in Italia su laeffe (Sky canale 139) la serie tv inglese basata sui suoi diari personali. **il titolo?** Semplice: *Victoria*.



QUANTO È PROFONDO IL TUO AMORE?



Scopri se ti sei tuffata a piè pari nella relazione che stai vivendo o se stai galleggiando



LA TUA FOTO DI COPPIA PREFERITA È:

- a.** Quella al parco che ho fatto rifare 22 volte a uno sconosciuto affinché fosse ok per instagram.
- b.** Sigillata in una cartella non cestinabile del mio computer. Ogni volta che ci lasciamo (e poi ci riprendiamo), in uno scatto d'ira cancello tutte le foto dal telefono... e poi me ne pento.
- c.** Impossibile scegliere. È per questo che ho una cornice digitale con tutti i nostri selfie sul mio comodino.

QUANDO DORMI DA LUI, TI SVEGLI ALL'ALBA E...

- a.** Gli frego una felpa col cappuccio così quando salirò sul taxi per tornare a casa mia sarò molto cool.
- b.** Scarico nel water la sua scorta d'erba. Questo suo alter ego da fattone mi dà davvero sui nervi.
- c.** Gli preparo la colazione all'inglese e dissemino di bigliettini d'amore tutto il suo appartamento.

OPINIONI SUI TATUAGGI IN PENDANT PER COPPIE?

- a.** Mi faccio dipingere la pelle solo se è contemplato il body painting erotico.
- b.** Non sono un'amante dei tattoo, ma inciderei di certo le nostre iniziali su qualche albero.
- c.** Già fatto. Ho optato per una citazione ambigua nel caso le cose tra noi non finiscano bene.

LA EX DEL TUO RAGAZZO È IN FILA DIETRO DI TE AL BAR. COSA FAI?

- a.** Ordino un cappuccino in più, fingendo che sia per il mio uomo menzionandone il nome alla barista ad alta voce.
- b.** Dico al mio ragazzo che ho trovato un pelo nel cappuccino, così lui metterà nella lista nera il locale. Dio non voglia che si imbattano l'uno nell'altra...
- c.** Mi presento, poi lo chiamo via FaceTime per una conversazione a tre su quanto vogliamo bene a sua mamma.

IL TUO FIDANZATO È RICOVERATO CON L'APPENDICITE. TU LO CONSOLI...

- a.** Indossando una divisa da crocerossina che lui non potrà esimersi dall'immortalare sulle storie di instagram.
- b.** Portandogli il suo laptop. Meglio che guardi Netflix mentre guarisce piuttosto che cominci a farsi idee sulla dottoressa...
- c.** Quasi quasi mi farei togliere l'appendicite anch'io, così potrei sentire il suo dolore...

RISULTATO

MAGGIORANZA DI A SCALFIRE LA SUPERFICIE

La tua relazione è pittoresca ai livelli di quella tra Tom Hiddleston e Taylor Swift. Tutto sembra fantastico ma è così perché non stai scavando a fondo. Se vuoi più che un'avventura, confrontati con i tuoi sentimenti. Alla prossima serata insieme, scambiatevi le vostre storie, non baci. Lui potrebbe nascondere del bel potenziale.

MAGGIORANZA DI B CAVALCA L'ONDA

Un giorno sei tutta emoji con gli occhi a cuoricino, e quello dopo vi bloccate l'un l'altra. La passione è il segreto ma usa anche la logica. Resta calma la prossima volta che litigate: le sue - e le tue! - brutte abitudini non vogliono necessariamente dire che non siete in sincronia.

MAGGIORANZA DI C QUASI ANNEGHI

Il vostro amore è così profondo che è difficile dire dove inizi tu e finisce lui. Ma così rischi di perdere te stessa! Fai una gita tra ragazze, resistendo al desiderio di scrivere messaggi al tuo uomo tutto il giorno.

LOVE IS IN THE HAIR

Scatena una pioggia di like con i look più hot dalle passerelle. Mossi frizzanti, raccolti inediti o lisci Anni 60. Sei pronta a postare su instagram?

di Andrea Berni

METTITI IL CASCO

Oggi il caschetto si chiama bob e questa versione vintage con taglio pieno e phonato per dare volume è un richiamo fortissimo agli Anni 60 e al suo ideatore, il parrucchiere Vidal Sassoon. Riproporziona i visi allungati e quelli a punta, perché mette in risalto gli zigomi e gli occhi.

JEREMY SCOTT



ANNA SUI

GIOCA A TWISTER CON I CAPELLI

Non sono trecce ma semplicemente capelli avvolti a torchon e fermati in una coda a V. Semplice ma di grande effetto che ricorda le pettinature delle frau svizzere in stile Heidi. Funziona bene se hai capelli spessi, cotonali prima se sono fini!



MARISSA WEBB

SURFARE SULLE ONDE

È la nuova ossessione di tutte le ragazze, le onde sono il "new boccolo" (per intenderci quello disciplinato dal ferro arricciacapelli). Se poi la piega è abbinata a fili di colore dorati e sabbati rivela una personalità sexy e wide, come quella di Gigi Hadid.

THE BLONDS



CUSTO BARCELONA



RACCOGLILI IN STILE SOL LEVANTE

Ispirazione Memorie di una Geisha per la coda alta appiattita con la piastra e disciplinata con la lacca, poi ripiegata a fisarmonica e fissata con due barrette di metallo. Adorabile!

FOTO IMAXTREE (4), GETTYIMAGES (1).



JIMMY CHOO

ILLICIT

THE FRAGRANCE

PH YUIMA MIGLIACCIO

www.pleasefashion.com



PLEASE



«Anche quando sono stanca, so che un po' di rossetto mi dà un tocco di femminilità. Uso il rosso per la sera e il rosa per il giorno. Per avere una pelle bella, mi strucco sempre prima di andare a dormire, e non esco mai senza protezione solare. Per rilassarmi mi piace fare la manicure. Best smalto: rosso o... viola!».

«Le mie fashion manie? 1) Le giacche: classiche, sportive, di pelle, di jeans. 2) Le scarpe: adoro quelle di Paul Andrew. 3) Il vintage: a Londra mi piace andare al mercatino di Notting Hill.»



Lo shopping

Beauty addict



EMMA WATSON

TUTTO QUELLO CHE AMO

L'attrice britannica si confessa a Cosmo
di Alessandra Mattanza

Essere in forma

Mangiar sano

«Sono pazza per lo sport: mi esercito almeno 5 giorni su 7 per 90 minuti, con cardio, pesi, pilates, yoga e adoro correre all'aperto ascoltando musica».

Le mie eroine

«Ho sempre amato Belle di *La bella e la bestia* (esce il 17/03 al cinema) perché è un personaggio senza paura, indipendente, che sa quello che vuole. Altre mie eroine? Lauren Bacall, Cate Blanchett, Tilda Swinton».





#REWINDFORWARD

TORNA INDIETRO E GUARDA AL FUTURO.

Scegli la tecnologia TruStructiv™ per una pelle più compatta, effetto lifting. Regala nuova vita alla tua pelle. Dona a te stessa una nuova te!

BIO-PERFORMANCE LiftDynamic Cream



SHISEIDO
GINZA TOKYO

ALLA CARRIERA

Joe Manganiello
Quei pettorali, quei bicipiti, quella faccia da lupo. Joe, sei sempre nei nostri cuori.



NEWCOMER

Leonardo Fioravanti
Ha 19 anni, ed è già la promessa del surf mondiale. Ed è pure bello! Che vuoi dirgli...

SUPEREROE PREFERITO

Batman
Anche se fatto di Lego, Batman è sempre il più intenso e il più romantico degli eroi mascherati.



L'OSCAR DI COSMO VA A...

Altro che Academy! Quest'anno le statuette le diamo noi

di Maria Elena Barnabi

ITALIAN STALLION

Mariano Di Vaio
Il re dei fashion blogger (5,3 milioni di follower su instagram) è il classico italiano: bello, sexy e po' ruspante.



IL GRANDE RITORNO

Liam Hemsworth
Miley Cyrus fa la pazza, ma poi torna sempre da lui. Perché? Perché lui vale.



MISTER TUXEDO

Ryan Gosling
Perché sui red carpet non c'è nessuno che porti bene lo smoking come lui.



FAMILY MAN

Ryan Reynolds
Due figlie dopo, rimane sempre uno dei papà più hot dello showbiz.

FIDANZATO PIÙ DOLCE

Zayn Malik
Si è fatto tatuare "love" e l'ha dedicato a Gigi Hadid. Serve altro?



IO SONO LEGGENDA

Roger Federer
Semplicemente il più grande tennista della storia (lo vedremo anche al Roland Garros e a Wimbledon).



VEGETARIANO PIÙ SEXY DEL PIANETA

Milo Ventimiglia
Non mangia carne da quando è bambino. Eppure in *This is Us* sfoggia una carnazza...



FOTO GETTYIMAGES (7), SILVERHUB/SPLASHNEWS, OLYCOM.

ANNA MADE IN ENGLAND



VIGAS

#GASMADEINITALY
GASJEANS.COM



Abito **Veronica Beard**. Orecchini **Kavant & Sharart**. Orecchini stud di **Hilary**. Anello (indice) **Walters Faith**; (anulare) di **Hilary**. Braccialetti: **Cartier di Hilary**.

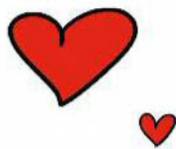
HILARY DUFF

"HO QUASI
30 ANNI,
SONO POP E
ME NE VANTO"

H

Ho incontrato Hilary Duff lo scorso ottobre da Boulders, una palestra in cui si fa arrampicata nel centro di Los Angeles. L'idea è stata sua. Hilary ama le sfide, soprattutto vincerle, e in questo caso si tratta di una parete piena di protuberanze dai colori vivacissimi. «Sai che il mio nuovo ragazzo ha scalato il Kilimangiaro?». Il ragazzo in questione è Jason Walsh, il personal trainer delle celeb nonché il fondatore superhot del programma di fitness Rise Nation. «Quando sto con lui, sento di essere me stessa al 100%», racconta Hilary. «È una sensazione fantastica». Solo qualche settimana prima del nostro incontro, Hilary aveva confermato di essere fidanzata, su Instagram. La foto: lei e Jason che si baciavano. Il commento: "serata con J," con un cuoricino. Si sono conosciuti quando lui era il suo personal e per un po' hanno mantenuto il segreto. «Poi mi sono detta: "Chisseneffrega. È il mio ragazzo"», spiega Hilary. «Dovevo solo essere certa che fosse quello giusto. Non c'è bisogno che le persone sappiano i fatti miei finché non li ho capiti davvero io, no?». Al tempo, Hilary si allenava ancora nella palestra di Jason, anche se l'amore aveva complicato i loro incontri professionali. «Mi diceva: "Tu non mi ascolti più. Ci rinuncio!". Adesso ho un altro personal», racconta sorridendo. Forse questa cosa di dover cambiare personal trainer è stato un segno, oppure no. Fatto sta che a novembre i due si sono lasciati. Per internet, la

INTERVISTA Kate Williams | FOTO di Eric Ray Davidson | FASHION EDITOR James Worthington Demolet



loro relazione è durata cinque mesi, ma in realtà erano una coppia ben prima che decidessero di renderlo ufficiale su Instagram. «Ci frequentavamo da un po'», mi ha detto al telefono poco dopo il giorno del ringraziamento. «Le persone non conoscono gli alti e bassi di tutta la storia. È stata sicuramente la mia relazione più seria dopo il mio ex marito». Se non te lo ricordassi, Hilary ha divorziato dall'ex giocatore professionista di hockey Mike Comrie tre anni fa. Hanno un figlio di 4 anni, Luca.

Famiglia moderna

In realtà, la relazione in cui sembra essere più brava è quella con il suo ex marito. «Mike è stupendo», racconta Hilary. «Facciamo parte l'uno della vita dell'altro. Non vorrei avere un figlio con nessun altro. Siamo davvero ottimi amici». La prova: il giorno del ringraziamento, Hilary ha postato una foto di famiglia in cui c'era anche Mike, che sorrideva davanti all'obiettivo. E anche se il divorzio è stato firmato lo scorso febbraio, i due hanno deciso di passare insieme il Natale, proprio come l'anno precedente. Ma se si vogliono così tanto bene, dove e quando troverà spazio per un nuovo fidanzato? Quando le chiedo se lei e Mike parlano delle loro relazioni con altre persone, Hilary ha un momento di esitazione. «Non

voglio parlarne più di tanto, ma sì, ce lo diciamo. Ci sembra rispettoso che tutti facciano parte della nostra cerchia. Io so meno della sua vita di quanto lui sappia della mia, ma solo perché io sono più sotto i riflettori». Non che lei sia una professionista degli appuntamenti: «Non sono mai stata brava in questo: capiterà forse una volta l'anno che io esca con una persona da cui sono attratta». Dice di avere imparato a non forzare i sentimenti che non ci sono. «Non vorrei mai diventare la classica ragazza che cerca disperatamente un compagno». Per quanto riguarda il lavoro, Hilary si sta preparando per la quarta stagione nel ruolo di Kelsey Peter in *Younger* (in onda dal 21 febbraio tutti i martedì alle 21,00 su FoxLife), la serie incentrata sull'attrice Sutton Forster, quarantenne che finge di avere 26 anni per avere un lavoro da sogno nell'editoria e, sì, anche un fidanzato più giovane. Anche se Hilary dice che non uscirebbe con un ragazzo più piccolo di lei, si identifica molto nei rapporti di amicizia tra donne che sono il «cuore» della serie, come quello che Hilary ha creato con la sua costar Molly Bernard (è *Lauren nella serie, ndr*). «Una sera è rimasta a dormire da me e si è confidata: «Madonna, avere 20 anni è veramente dura!». E io le ho detto: «Amica lo so benissimo, e mi dispiace per te!». A dir la verità

io a vent'anni ho fatto le cose di cui sono più orgogliosa, tipo un figlio. Ma conosco bene la sensazione di disagio che hanno i ventenni. È come non sentirsi mai all'altezza. È un rumore costante, di fondo, nella tua testa».

Diventare adulta

Hilary è molto emozionata di compiere 30 anni: lo farà quest'anno, a settembre. «Credo di essere una persona abbastanza sicura di me. Ho la mia carriera da tempo, ma mi sono messa addosso tante pressioni di cui non c'era bisogno, come donna, come donna d'affari e come attrice. Tutti quelli con cui parlo mi dicono che si diventa la persona che siamo per davvero quando raggiungiamo i 30 anni, perché ci si sente più sicuri di sé. E io non vedo l'ora!». E mentre dà il benvenuto a questa maggiore sicurezza emotiva, teme invece le rughe che la accompagnano. «Lo riconosco: invecchiare mi spaventa un po'», confessa Hilary. «Cosa succederà? Che aspetto avrò tra dieci anni? A 29 anni si è già diversi rispetto a 25. Il mio corpo reagisce in modo diverso sia al cibo che allo sport. Non ho la stessa energia che avevo, diciamo, due anni fa. Di solito riesco a rimettermi in forma velocemente, ma ci metto altrettanto poco ad andare fuori forma». Le attività fisiche preferite da Hilary sono quelle a basso impatto, come lo yoga: «Amo lo spinning, ma dopo la

vagina mi fa sempre male! Comunque, litigo sempre con quei 4-5 chili di troppo. Se davvero volessi cambiare, ce la farei, ma mi godo la vita». Ultimamente ha dato una sferzata nuova al suo lavoro: l'anno scorso, dopo 11 anni, ha cambiato manager e ha firmato un contratto con Scooter Braun (che rappresenta Justin Bieber). E sta puntando alla moda. «Adoro ancora cantare e ballare, ma mi piacerebbe far combaciare il tutto. Ci sono buone opportunità. Devo solo pensare come». Diversamente da altre bambine prodigio, non sente la necessità di rivoluzionare la sua immagine per sembrare più cool o più sofisticata. «Io sono una persona mainstream. Certo, magari ogni tanto guardo qualche film strano, ma non è che mi ecciti poi più di tanto. A me piacciono le cose che piacciono a tutti». Insomma, Hilary non rinnega il suo passato né eliminando foto dal suo instagram (al momento di andare in stampa la foto del bacio tra lei e Jason è ancora online), né disconoscendo i ruoli pop che l'hanno resa famosa da bambina. «Sono felice di quello che ho raggiunto, ma è pazzesco come passa il tempo». E, veramente, il modo in cui si mette alla ricerca del suo futuro è lo stesso di quello che segue per trovare il suo prossimo grande amore: «Non sono lì a dirmi: «Vai e colpisci!». Succederà ancora. Ho tutta la vita davanti».

Hilary Erhard Duff



SOPRANNO:

Hil, HD, Hilly,
Bee. Mia mamma
mi chiama
teppista!

**COSA NE PENSO DI
SAN VALENTINO:**

Se sono
innamorata lo
amo. Se non lo
sono, lo odio.

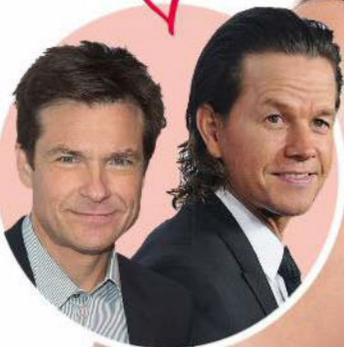
**LA VACANZA DA SOGNO
CON IL CAST DI
YOUNGER:**

A Maui. Ho
sempre sognato
di andare a
Maui!!!



**MI PIACEREBBE RECITARE
IN UNA ROM-COM CON:**

Jason Bateman
{ Mark Wahlberg



**LA COSA PIÙ
STRANA CHE
HO IN BORSA
IN QUESTO
MOMENTO:**



Del sale e un
guinzaglio per
cani.

Body: Veronica
Beard. Shorts
Levi's. Orecchini
e anelli Colette.

**SE POTESSI VIVERE
IN UN'EPOCA
DIVERSA,
SCEGLIEREI:**



60's
or
70's

Pause!
be kind to yourself!
be kind to others!

Hilary



Tu, prima di tutto.

Pelle disidratata, spenta?

Attiva il suo potere auto-idratante!

NUOVI

Hydra-Essentiel

Idratazione intensa, luminosità immediata.



Ogni giorno, inquinamento e shock termici - caldo e freddo, ambienti chiusi ed esterni - disidratano la pelle, d'inverno come d'estate. Al tatto è ruvida, il colorito è spento. La soluzione? Una campana di vetro... o i Trattamenti Hydra-Essentiel, formulati con uno straordinario elisir idratante: la pianta di Goethe bio, capace di riattivare il potere auto-idratante della pelle. Tuffati in un mare di texture dissetanti universali, a qualsiasi età. Con l'esclusivo Complesso Antinquinamento Clarins*.

Clarins, N°1 in Europa nei prodotti di bellezza venduti in profumeria**.

www.clarins.com

*A eccezione di Bi-sérum intensif "anti-soif".
**Fonte: NPD BeautyTrends*, vendite in profumeria - prodotti di trattamento brand prestige - a valore 2015, totale 4 paesi - Francia, Italia, Spagna (penisola) e UK.

Estratto di
pianta di
Goethe bio,
potente
attivatore
di idratazione
naturale.

CLARINS



FRACOMINA JEANS

STILE

Come una rockstar

Lei è Misty Copeland, ha 33 anni ed è l'Étoile del prestigioso American Ballet Theatre. Danza tra le sue fila da quando era una diciassettenne, ma solo l'estate scorsa è diventata prima ballerina. Nei 76 anni di storia dell'ABT è la prima donna di colore a ricoprire questo ruolo. L'abbiamo appena vista al Teatro alla Scala, accanto a Roberto Bolle, in *Romeo e Giulietta*: magia pura. È bella e tostissima, la prova che con dedizione e passione si può arrivare ovunque. Anche con un passato difficile. E, nonostante abbia iniziato tardi a prendere lezioni di danza classica, ha centrato tutti i suoi obiettivi. E ha conquistato anche artisti come Prince, che ha creduto nel suo talento e nel 2009 l'ha scritturata per un video: da allora ne è stata musa e amica. Noi ce ne siamo innamorati, scoprila nelle prossime pagine...

Body T by
Alexander Wang.
Jeans DL1961
con l'1% di
LYCRA®.



Anello
Swarovski
(€ 249).



Collana
Brosway
(€ 59).



Abito
Fracomina
(€ 119,90).



Sandalo
Casadei
(€ 725).



Abito Altuzarra.
Orecchini Pear
Collective.

*«Non c'è un modo giusto per crearti
il futuro, ma serve il supporto degli altri.
È nei giorni in cui vorresti mollare tutto
che hai bisogno di persone che
non ti facciano smettere di lottare»*

Hot List | Let's Dance



Abito Valentino.



Bracciale Morellato (da € 44).

Bauletto Fornarina (€ 89).



Giacca imperial (€ 325).

Abito Primark (€ 16).

Collana Marc Cain.



DI EMANUELA GHISLOTTI. FASHION EDITOR JAMES WORTHINGTON DEMOLET. FOTO DI REGAN CAMERON. MAKEUP BANK USING DIOR ADDICT @ FACTORY DOWNTOWN. CAPELLI LACY REDWAY USING CANTU @ THE WALL GROUP. MANICURE MICHINA KOIDE AT ART DEPARTMENT USING DIOR VERNIS.



Occhiali Saint Laurent (€ 260).

Orecchini Boccadamo (€ 32).



Sandalo Lella Baldi (€ 255).



«Lavorare per ottenere quello che vuoi deve diventare parte del tuo quotidiano. Rompi gli schemi, ignora gli haters e focalizzati solo su ciò che ti appassiona»

Crop top, Égal Dance. Jeans Hudson con il 5% di LYCRA®. Collana #203 Jewelry.



Felpa Erreà Republic (€ 59,90).

TUTA

Tuta United Colors of Benetton (€ 59,95).



Sneakers Deichmann (€ 27,90).



Ciondolo Boccadamo (€ 44).



Antipioggia Freddy (€ 99).

Collana Stroili (€ 94,90).

MINIDRESS



Parigine Stance (€ 21,75).



Sneakers New Balance (€ 100).



CROP TOP

Top Dimensione Danza (€ 35).



Reggiseno e slip, Kiabi (€ 14 e € 6).



Jeans Gas (€ 119,90).



Scarpe Pretty Ballerinas (€ 189).

Bracciale Trollbeads (€ 1.956).





JOLIE E MUSE COLLECTION

GIOIELLI A PARTIRE DA 29.90€

STORE LOCATOR & SHOP ONLINE: STROILIORO.COM

Stroili

GIOIELLI

PORTAMI SEMPRE CON TE

Il tuo profumo preferito in versione roll on: piccolo, leggero, ready to use. Stendilo!

di **Valentina Sorrenti**



LA VITA IN ROSA

Prova i sentori di pepe e cuore di rosa turca con finale al lampone.

Rose Of No Man's Land, Byredo (€ 63).



UNISEX

Il muschio bianco si fonde con agrumi, ylang ylang e neroli.

Original Musk Essence Oil, Kiehl's (€ 34).



REGINA DI FIORI

E in questo jus hai 4 rose diverse: di Grasse, Bulgaria, Marocco e Turchia.

Intense Roses et Reines EDT, L'Occitane (€ 21).



LA PENNA HOT

Con pompelmo, jasmine, patchouli e fondo di zafferano, vaniglia e oud.

Sahara Oud, Fragrance du Bois (€ 39).



FRUTTA ADDICT

Ti farai conquistare subito dalla fragranza mononota al mango.

Sulla Pelle Profumo Mango, Shaka (€ 2,90).



SUCCOSO

Una sinfonia di ambra nera, vaniglia e guava: un jus delizioso.

Sardonyx Fire Perfume Oil, & Other Stories (€ 15).

FOTO DI MAURIZIO SAPIA. I PREZZI SONO INDICATIVI.

#BEYOURSELF
BE COLORFUL

GAUDI

SHOES & ACCESSORIES

Shop at gaudi.it



STRATEGIE DA "MATTINO DOPO"

Hai dormito da lui e ti trovi ad affrontare la luce del sole col look della sera prima?
Per salvare le apparenze bastano tre pezzi... di Emanuela Ghislotti



PANTS DA GYM

Top e mini ieri sera erano perfetti... Ma per rientrare sostituisci la gonna con i pants da gym. Sì a quelli in felpa o ai leggings tecnici.

1. Primadonna COLLECTION (€ 49,99).
2. Reebok (€ 34,95).
3. Primark (€ 13).
4. Paviè (€ 84).
5. CafèNoir (€ 85).



OCCHIALONI

Gli occhiali da sole XL mimetizzano le occhiaie e ciò che resta del make-up.

1. Jimmy Choo (€ 510).
2. Max Mara by Safilo (€ 220).
3. Oxydo by Safilo (€ 130).
4. Max&Co. by Safilo (€ 160).
5. Marc Jacobs (€ 160).
6. MiuMiu Eyewear (€ 400).



SNEAKERS

Puoi essere inguainata nel tubino più sexy del mondo, ma se togli i tacchi e indossi le sneakers, l'outfit è ok anche di giorno.

1. GUM Gianni Chiarini (€ 39).
2. Liu-Jo (€ 149).
3. Fracomina (€ 74,90).
4. Boccadamo (€ 69).
5. PUMA X CAREAUX (€ 110).
6. Breil Stones (€101).

LORIBLU



50 SFUMATURE MOLTO SEXY

Prendi, gioca, ama... I colori forti di stagione sono tutti qui! Uno solo in total look, oppure due in un mix perfetto. Per un guardaroba ad alta tensione

di Sara Fiandri



ADEAM
SALVATORE FERRAGAMO

MARIO DICE

ADEAM

GENNY

BOTTEGA VENETA

BLUMARINE

PRABAL GURUNG

ANGELO MARANI

SERGEI GRINKO

AIGNER

PRABAL GURUNG

BOTTEGA VENETA

FENDI

ERMANNO SCERVINO

Marc Cain.

BLUGIRL

LACOSTE

NAEEM KHAN

MAX MARA

EMILIO PUCCI

ROCCO BAROCCO

AIGNER

AGNONA

NAEEM KHAN

ERMANNO SCERVINO

FOTO IMAXTREE (38).

Police by De Rigo Vision (€ 159).

Fendi (€ 1.750).

Breil (€ 90).

Primadonna COLLECTION (€ 59,99).



ANGELO MARANI

LAURA BIAGIOTTI

MARC JACOBS

FETHERSTON

ROBERTO CAVALLI

GUCCI

ROBERTO CAVALLI

BYBLOS

HUGO BOSS

VERSACE

MOHAPATRA

LEITMOTIV

TRUSSARDI

TOME

Satellite Paris (€ 195).



Brosway (€ 29).

Puma (€ 109).



Jimmy Choo (€ 975).



Gaudi Shoes & Accessories (€ 69,90).



RICARICATI CON IL VERDE!

Portalo in tutte le versioni, su stampe tropical e accessori greenery style. La primavera non è ancora arrivata, ma è già nell'aria! **di Paolo Lapicca**



LEITMOTIV



MAX MARA

FOTO IMAXTREE (7).



AIGNER

LES COPAINS



Rosantica (€ 525).



Marc Cain



DESIGUAL



Davite & Delucchi



Silvian Heach (€ 59).



Hanny Deep (€ 52,99).



DE VINCENZO



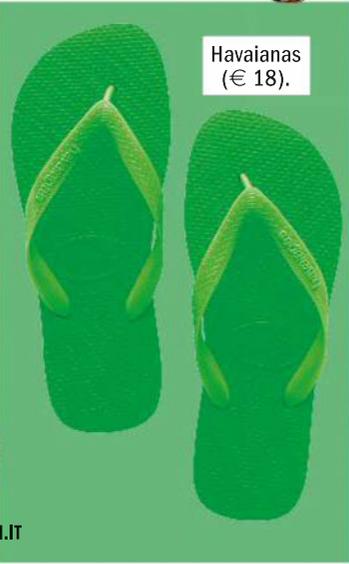
Asos (€ 74).



Calzedonia (€ 45).



Trollbeads (€ 191).



Havaianas (€ 18).



Bulgari (€ 2.300).

BAJIA EAST



Simone Castelletti (€ 280).

Giorgia & Johns

Mascara Volume Effet Faux Cils n.3, Yves Saint Laurent (€ 32,50).

MASCARA & CO.

SEI A RISCHIO DI... congiuntivite
PERCHÉ La membrana dell'occhio è senza protezioni, quindi un'entrata ideale per batteri e funghi che proliferano nella formula cremosa di ombretti, matite e mascara. Prestarli vuol dire esporsi a infezioni alla congiuntiva. Occhio!



AMICA, MI PRESTI IL ROSSETTO?

Non lo fare mai! Meglio passare per una pazza germofobica che giocarti stupidamente la salute. Leggi perché **di Andrea Berni**



PENNELLI E SPUGNETTE

SEI A RISCHIO DI...

dermatite da contatto

PERCHÉ Le setole e le spugne da trucco sporche di fondotinta sono il luna park per i batteri, anche per via degli ambienti umidi e caldi della stanza da bagno. Se usi quello di una amica (che magari ha i brufoli), ti prendi in eredità anche i suoi e potresti contrarre un'infezione. Soluzione? Lavali spesso con sapone antisettico.

1. Pennello Correttore, L'Oréal-Paris (€ 9,99).
2. Flat Foundation Brush n. 03, Kiko (€ 13,95).
3. Powder Precision Brush n. 08, Kiko (€ 16,95).

EPILATORE E RASOI A LAMA

SEI A RISCHIO DI...

stafilococco e virus che si trasmettono con il sangue (epatite e Hiv compresi)
PERCHÉ I piccoli tagli e le abrasioni lasciano sangue e fluidi sulle lame e, anche se i virus in genere rimangono attivi per pochi minuti, passare gli stessi strumenti ad altri senza disinfettarli vuol dire sfidare la sorte.

Barattolo di crema

SEI A RISCHIO DI... dermatite & funghi

PERCHÉ Ogni volta che con il dito prelevi la crema o il fondotinta, i batteri presenti sul polpastrello fanno un bagno nel tuo prodotto, contaminando la formula. E i microbi adorano stare al buio in un ambiente a

temperatura costante. Approfitte di questa oasi, si moltiplicano felici. Più dita affondano nella tua crema, più è facile che i batteri si trasferiscano sulla tua pelle. Quindi, meglio prelevarla con un dosatore in metallo.

DEVICE SONICI

SEI A RISCHIO DI... infezioni alla pelle

PERCHÉ Le testine esfolianti eliminano cellule morte e sebo, compresi i batteri in superficie. L'azione di rimozione lascia la tua pelle pulita a fondo, ma più vulnerabile ai germi che si possono intrufolare nei pori e provocare infezioni. Va bene comprare un solo device, ma con una spazzola a testa (da sostituire ogni 3 mesi).

LIPSTICK

SEI A RISCHIO DI... herpes labiale e afte

PERCHÉ Le mucose, comprese quelle labiali, sono zone esposte, cioè prive del tessuto epiteliale esterno. Quindi, provare il rossetto delle amiche o, peggio, quello degli espositori in profumeria è un gesto ad alto rischio.



Passion Duo Lipstick n. 145, Dolce & Gabbana Beauty (€ 37).

info.monomarca@cafenoir.it - cafenoir.it



CAFÈNOIR®

Nei negozi Full Collection Shop CAFÈNOIR puoi scegliere fra tutti gli articoli della collezione, con consegna anche a domicilio. Cerca il tuo negozio su cafenoir.it





[designal.com](https://www.designal.com)



Dezigual®

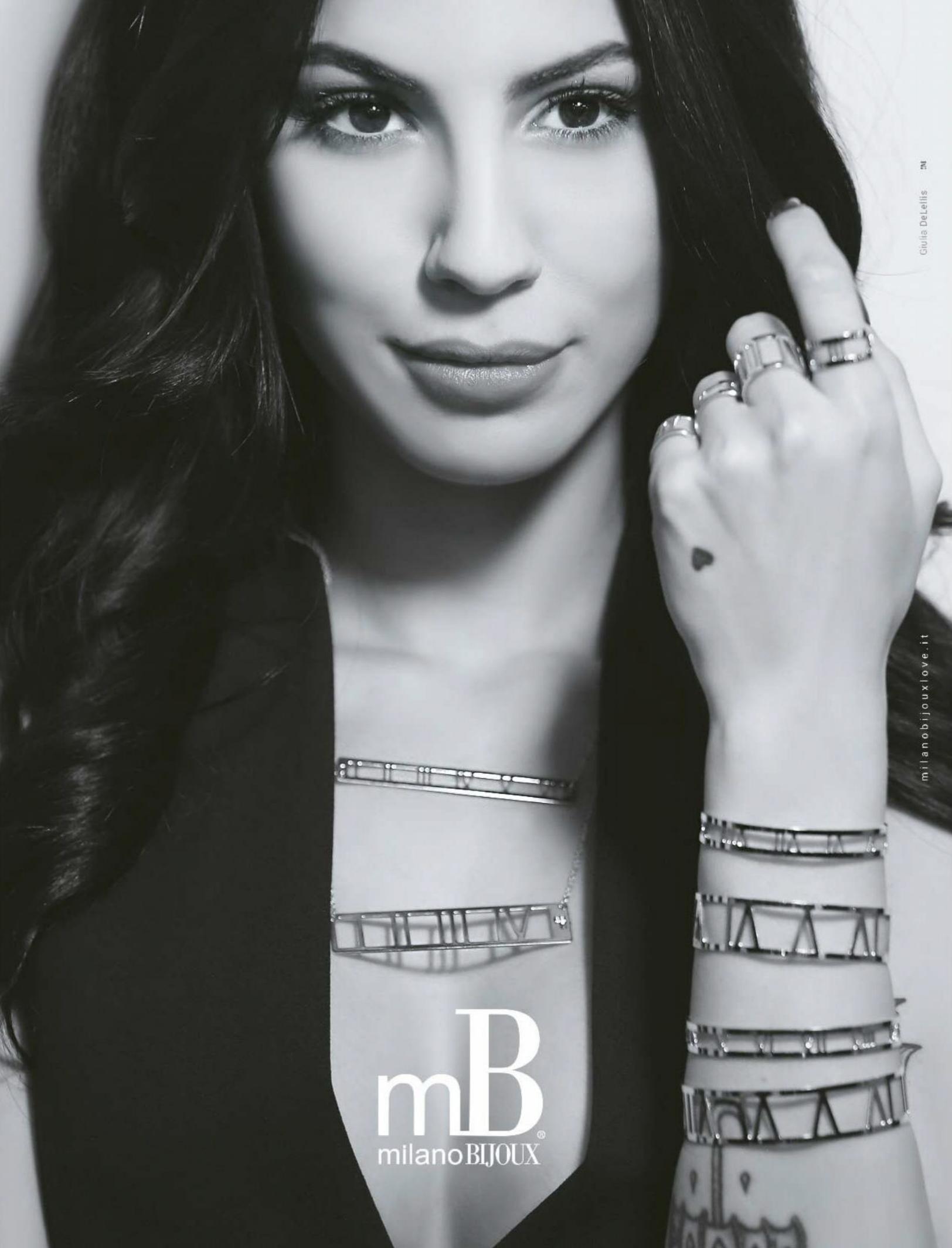
#aNEWdesigual





Dezigual®

#aNEWdesigual



Giulia DeLellis

milanobijouxlove.it

mB
milanoBIJOUX®

YOUNIVERSE



TESTI DI VALENTINA CIANNAMEA. FOTO TRAVIS RATHBONE/TRUNKARCHIVE.

TIRA FUORI I TUOI NUMERI!

Quattro mosse veloci e quotidiane per ottenere ciò che vuoi

1 ALLENA L'AUTOSTIMA Su un diario annota una sfida al giorno e segna come ti senti quando l'hai superata. Fallo per 30 giorni e vedrai quanta sicurezza avrai in più.

2 MIGLIORA LA TUA EFFICACIA Fai una to do list di 10 azioni quotidiane, per esempio pagare la bolletta, scrivere un messaggio alla tua amica e, man mano che le compi, spuntale usando l'emoji che rappresenta il tuo stato d'animo 😊 o 😞. Così fare le cose noiose diventa un gioco.

3 DIVENTA ESPERTA DI PROBLEM SOLVING Esamina la sfida del momento e trova 5 soluzioni alternative. Poi mettile a confronto e scegli quella che secondo te è la migliore.

4 CREA LA TUA RETE DI SUCCESSO Fai una lista di 15 persone che ti possono aiutare a crescere nel tuo lavoro. Scrivi come le hai conosciute, come contattarle e che cosa potrebbero fare per te.



QUEI PICCOLI GESTI CHE LUI AMA TANTO

Lo sapevi che anche gli uomini apprezzano il mood romantico? Basta trovare il momento e il modo giusto. Ecco le mini attenzioni che lo renderanno ancora più innamorato e felice di stare con te

Sì, è vero, esagerare con coccole e dolcezze può diventare stucchevole e potrebbe farlo scappare a gambe levate. Ma, dicono gli esperti, una piccola dose di romanticismo piace anche a lui, perché in questo modo si sente desiderato. «Tra l'altro, per la società la sensibilità e l'emotività non sono più un tabù spiega Dawn Michael», esperta di relazioni «e quindi anche gli uomini sono a loro volta più aperti alle attenzioni femminili, non si vergognano più come un tempo di mostrare i loro sentimenti». Ecco qualche suggerimento per stupirlo e dare un twist tenero alla tua love story.

FAGLI UN REGALO QUANDO NON SE LO ASPETTA

Pensa alle sue passioni, a quello che più ama fare nel tempo libero e cerca qualcosa che lo possa colpire davvero, da regalaragli tassativamente senza che ci sia un evento particolare da festeggiare. Per esempio, adora l'Harley Davidson? Vai sul sito e cerca la linea casa:

troverai mug, grembiuli e tanti altri oggetti per la cucina e altro targati Harley che lo faranno sorridere ogni volta che li prenderà in mano. E ti penserà ancora più intensamente.

ABBRACCIALO FORTE

Lo sapevi che stare accoccolati vicini vicini per lui può essere anche più importante che per te?

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Archives of Sexual Behavior*, gli uomini associano l'abbraccio a un maggiore livello di soddisfazione nella relazione con il partner, che invece resta invariato per le donne. «In più», spiega Brittany Jakubiak, autrice di uno studio sul contatto nelle relazioni affettive «ogni tipo di tocco (anche il semplice tenersi per mano) genera un senso di felicità e intimità nella coppia e la relazione ne beneficia».

PUNTA SU UN MASSAGGIO

E non deve essere necessariamente sexy. Oltre ad allentare la tensione del

quotidiano, il massaggio innesca una forte reazione fisiologica: «Il cervello rilascia dopamina, ormone della felicità, e ossitocina, ormone dell'amore, e i livelli di stress si abbassano», spiega la psicologa Elizabeth Schoenfeld. E poi lo sapevi che questa pratica allontana l'ansia anche in chi la fa e non solo in chi la riceve? :)

SCRIVIGLI UN MESSAGGIO D'AMORE ANALOGICO

Leggere parole dolci e affettuose è ben diverso che sentirsele dire a voce. E poi così lui può anche guardarle all'infinito. Un'idea? Invece del classico bigliettino, lascia il tuo love message sul tovagliolo: quando lo aprirà rimarrà a bocca aperta.

CEDIGLI IL TELECOMANDO

Lascia che scelga lui che cosa guardare in tv (ogni tanto almeno!). Sì, lo sappiamo che è un sacrificio rinunciare a *Scandal*, la tua serie preferita, ma il tuo appuntamento con Olivia Pope-Kerry Washington è solo rimandato, no?

TRASFORMATI NELLA SUA DEA BENDATA

Vuoi stupirlo con effetti speciali? Prova a giocare al lotto i numeri che corrispondono al mese in cui vi siete baciati la prima volta, al giorno del vostro anniversario, alla sua data di nascita. Seguite insieme l'estrazione: lo farai ridere, ti divertirai anche tu e magari riuscirete pure a vincere qualche euro da usare per una cenetta romantica.

PREPARAGLI UNO SPUNTINO GOLOSO

Il vecchio adagio è sempre valido: gli uomini vanno presi per la gola. Offrigli una versione fatta in casa (e soprattutto da te!) di qualcosa di cui è particolarmente ghiotto. Ti adorerà.

DA EVITARE A TUTTI I COSTI

Smancerie in pubblico: no grazie! A lui, stai certa, non piacciono. E possono dare fastidio anche agli altri. Lascialo in pace quando sta guardando la partita: è il suo momento macho e non ha nessuna voglia di coccole e altro. Piuttosto stappagli una birra e poi esci con una tua amica: apprezzerà.

E se lui non si lascia andare?

Il grande problema della comunicazione tra i sessi: a te piace parlare dei tuoi sentimenti, ma a lui no. Non è colpa sua. «I ragazzi vengono educati a nascondere le emozioni», spiega Ronald Levant, docente di psicologia all'Università di Akron (Usa). «Fin da piccoli vengono abituati ad adottare tutta una serie di atteggiamenti considerati virili, a non piangere mai e a mostrarsi aggressivi e tutti d'un pezzo». Oggi, però, le cose stanno cambiando: nell'era dello chignon maschile gli uomini sembrano pronti ad abbandonare lo stereotipo del "duro". «Rispetto alle generazioni precedenti i millennials sono più disposti a fare discorsi profondi con la propria compagna, ma le modalità di comunicazione tra lui e lei restano differenti», dice

Levant. Ecco perché, a volte, hai l'impressione che ti stia nascondendo ciò che prova. «Tutti cerchiamo l'amore, ma non sempre gli uomini sanno dare voce a questo bisogno», avverte l'esperto. Molti pensano che basti il contatto fisico (leggi: sesso), o anche soltanto trascorrere del tempo insieme. A te (giustamente) non basta? Ecco cosa puoi fare.

PARLAGLI IN... AUTO

Quand'è stata l'ultima volta che il tuo ragazzo ha invitato a cena i suoi amici per scambiarsi qualche confidenza in pace? Mai successo? Ecco, appunto. Gli uomini non sono portati per questo tipo di comunicazioni ravvicinate. «Le conversazioni faccia a faccia possono farli sentire vulnerabili: meglio affrontare un discorso serio con il tuo lui mentre è impegnato in qualche attività, come guidare», consiglia Deborah Tannen, linguista e autrice di *Ma perché non mi capisci?* (Frassinelli). Non solo: il contatto visivo prolungato

lo confonde. «Scambiarsi tra maschi uno sguardo diretto e insistente è un segnale di sfida. Mentre se lui si sente fissato da una donna, crederà che lei voglia fare sesso, e non che desideri uno scambio di confidenze», dice l'esperta. E una volta in modalità hot, la sua disponibilità a raccontarti di sé scenderà ben al di sotto dello zero.

INCORAGGIALO CON TATTO

«Quando gli chiedi che cosa prova, potrebbe non sapere cosa dire. Non tutti gli uomini, infatti, sono abituati a descrivere le loro emozioni», avverte Mark Feinberg, psicologo e docente alla Pennsylvania State University (Usa). In questi casi insistere è controproducente: lui avrà l'impressione che tu lo stia accusando di essere reticente e si chiudrebbe a riccio. Mai chiedere: «Perché sei così silenzioso?». Piuttosto, digli: «Se vuoi, io sono qui». Così lo rassicuri facendogli capire che sei pronta ad ascoltarlo. Se lui rompe la

sua corazza confidandoti: «Al mio capo non è piaciuta la mia presentazione», non stordirlo con una raffica di domande sul suo boss, ma usa l'empatia per portare la conversazione a un livello più profondo. Rispondigli: «Se succedesse a me, ci resterei pure io malissimo». In questo modo lui non si sentirà giudicato.

CHIEDIGLI DI CIÒ CHE AMA

Magari sentirlo parlare del campionato non è il massimo, ma conversare di argomenti leggeri che interessano al tuo ragazzo non è affatto una perdita di tempo. «Ti aiuta a stabilire una connessione con il suo lato più riservato: poi affronterai temi più intimi», spiega Feinberg. Evita, però, di intimargli: «Dobbiamo parlare». Altrimenti, lui penserà che tra voi qualcosa non va. Se, invece, gli chiedi di una sua passione, non avrà la sensazione di essere sotto interrogatorio e sarà più disposto ad affrontare gli argomenti ad alto tenore emotivo che premono a te. E se poi gli avrai

I 5 BACI CHE VI FANNO SVOLTARE

Allevia lo stress, ti aiuta a capire se tra te e un potenziale partner c'è chimica e rende più profonda l'intesa con il tuo amore. Lo dicono le ricerche: il bacio ha tantissimi effetti benefici. Sfortunatamente, col tempo le coppie tendono a baciarsi sempre meno. «E invece il bacio deve mantenere un ruolo centrale perché la relazione cresca», dice Debby Herbenick del Kinsey Institute. Ecco dunque la nostra top five, compilata

con l'aiuto di Tracey Cox, esperta di sesso e relazioni, per ritrovare l'ispirazione.

1 IL RISVEGLIO DEL MATTINO

Prima che vi separeiate per andare al lavoro, prendigli le mani e attirallo a te. Premi le labbra sulle sue per due o tre secondi. Ritirati, tenendogli ancora le mani, poi dagli un altro bacio, stavolta rapido. Mentre ti allontani

guardalo, stringigli le mani e lascialo andare. Per tutto il giorno desidererà un replay! E poi ti ringrazierà quando festeggerete il suo centesimo compleanno: uno studio rivela che gli uomini che baciano la partner al mattino vivono in media cinque anni in più.

2 SUL COLLO CHE EMOZIONE

Sfioragli il viso con baci lievi, poi scendi

dato ragione a proposito delle pessime decisioni di quell'arbitro, le chances che lui ti riveli finalmente il suo pensiero raddoppiano.

DAGLI PIÙ SPAZIO

Non appena lui inizia a parlare, ti conviene tacere. «Nelle conversazioni tra donne c'è più partecipazione emotiva ed è normale che ci si rubi la parola l'un l'altra. Ma per un uomo è diverso: per spiegarsi sentendosi a proprio agio ha bisogno di esprimersi senza essere interrotto», dice Feinberg.

RIDETE INSIEME

Guardare con lui qualche vecchia puntata dello show di Maurizio Crozza potrebbe servire a scongelargli la lingua. No, non è una battuta: uno studio pubblicato su *Human Nature* dimostra che ridere di gusto rende più inclini a parlare dei fatti propri. «Ma funziona solo se ridi con lui, e non di lui», avverte Tannen. Nel caso ti azzardassi a prenderlo un po' in giro, seppure bonariamente, si offenderebbe e andrebbe di nuovo in ibernazione.

TESTI DI ANDREA STANLEY.



con le labbra lungo il collo fino all'incavo sotto il suo pomo d'Adamo. Premi le labbra in quel punto e risucchia delicatamente la sua pelle tra i tuoi incisivi. Trattienila per un momento e poi lascia andare. Rimarrà estasiato.

3 SCOMMETTI SUL FRENCH KISS

Bocca contro bocca, a turno fate guizzare la lingua sulle labbra dell'altro. Muovete la punta della lingua prima avanti e indietro, poi

imitando la forma di un otto. Secondo una ricerca pubblicata sulla rivista *Evolutionary Psychology*, baciando i maschi trasferiscono testosterone attraverso la saliva, aumentando la tua eccitazione.

4 MORDICCHIALO PIANO

Prendi delicatamente il suo labbro inferiore tra i denti e usa le labbra per attirarlo nella tua bocca. All'inizio vacca piano, poi aumenta la

pressione: le endorfine amplificano la sensazione di piacere e bloccano la percezione del dolore.

5 CHAMPAGNE A PICCOLI SORSI

La prossima volta che bevete bollicine, trattieni in bocca un sorso e poi bacia il tuo ragazzo, trasferendone un goccio nella sua bocca. Aspetta un pochino e dagliene un altro. Vedrai che te ne chiederà ancora...

Julie Vadnal

A convincere Laura è stata una parente. «Sonia, mia cugina, va già da un po' da un veggente, e giura che le è di aiuto. Così, in un momento di inquietudine sul futuro, mi lascio tentare. «Vedrai, ti farà un gran bene», mi assicura. «Giancarlo è straordinario». Il suddetto Giancarlo abita in un palazzo di tre piani. Mi invita a entrare. L'ambiente ricorda un salone di massaggi thai e nell'aria c'è un odore dolciastro: non ha risparmiato sull'incenso. Mi fa accomodare a un tavolino. Non so bene cosa ci faccia io lì, ma ormai che ci sono mi siedo, in modalità tappezzeria: spalle curve, mani nascoste, occhi bassi. Di fronte a me c'è una sfera di cristallo, alla mia destra un mazzo di tarocchi, sulla sinistra un bloc-notes per

annotare quel che viene detto «perché ci si dimentica in fretta». Se voglio, posso anche registrare. Mi chiede di estrarre otto carte dal mazzo di tarocchi per quattro volte di fila. Le gira, le dispone sul tavolo. Osservo la sua faccia e colgo una vaga contrarietà. La cosa non mi piace. Ma Giancarlo non mi annuncia tragedie. No: vede delle cose. «Lei lavora con le mani... con dei profumi...». È sulla buona strada: sono un'estetista. Tuttavia, probabilmente lo ha saputo da mia cugina. «È appena tornata da un viaggio», continua. «Sole... mare...». Non molto preciso, ma avrebbe anche potuto dire montagna e neve: glielo concedo, ha visto giusto. Poi aggiunge: «È partita con Camilla». Comincio a essere un po' nervosa. Mi rimetto gli occhiali sul naso: voglio vedere bene la sua reazione quando gli dirò che si è

LA MIA PRIMA VOLTA DA UN

veggente

QUATTRO RAGAZZE RACCONTANO LA LORO ESPERIENZA. ALCUNE SONO FAN CONVINTE, ALTRE CI CREDONO MENO. ISPIRATI PER EVITARE PASSI FALSI E CAPIRE SE FA PER TE

di Elsa Margot e Manon Pibouleau





informato per bene sulla mia pagina facebook. Ma prima che io apra bocca, mi chiede: «Chi è Natascia?».

Ammutolisco. Natascia è la nuova fidanzata di mio padre, e di lei non c'è traccia sulla mia pagina facebook. Gli dico quale ruolo ha nella mia vita. «Questa donna non le piace». In effetti non la sopporto. A parte questo, un paio di banalità a proposito di un viaggio che farò e di una stanchezza passeggera che devo tenere d'occhio, non ricorderò altro di un consulto durato 40 minuti. Quando mia cugina mi domanda: «Allora?», le riferisco che sono rimasta sorpresa (ed è vero) quando ha nominato Camilla e Natascia. Lei giubila: «Te lo avevo detto! È pazzesco!» Be', sì, però è pazzesco anche che io abbia pagato 70 euro per sentirmi dire che sono stata in vacanza con Camilla e che la mia matrigna si chiama Natascia. Conclusione: non fa per me. Sono troppo scettica».

PAOLA È STATA SPINTA DALLA COINQUILINA

«Io abito al quarto piano, la veggente al secondo. Le rare volte che ci incrociamo in ascensore, ci scambiamo sorrisi educati. Poi un giorno, poiché ho dubbi su tutto, dal mio uomo al mio lavoro, la mia coinquilina mi dice: «Perché non vai dalla veggente?». Sì, perché mi dica che morirò tra un anno! Lei alza gli occhi al cielo. «Ma dai! Io ci sono andata, ed è stata un'esperienza incredibile». È la prima volta

che la vedo così entusiasta per qualcosa, a parte i suoi studi. Prendo un appuntamento. Il giorno stabilito scendo al secondo piano: il bilocale è configurato come il nostro, ma al posto del soggiorno c'è la sala in cui riceve. Mi riconosce, ma si comporta come se mi vedesse per la prima volta. Mi chiede nome, cognome, data di nascita e fa una serie di calcoli più velocemente di quanto ci metterei io a risolvere una semplice addizione. «Uhm, lei è in collera in questo momento». Faccio una smorfia. «È portata per la comunicazione, ma si sente... bloccata. Senza prospettive future». Vero. Lavoro nell'organizzazione di eventi con un contratto a tempo determinato e non ho alcuna certezza di essere assunta stabilmente. «Vediamo cosa dicono i tarocchi». Taglio il mazzo ed estraigo carte finché lei mi dice basta. «Ha un compagno da cinque anni, ma lui vive lontano e lei è stanca di questi andirivieni. Come nel lavoro, si sente precaria». A bocca aperta, la guardo leggere e rileggere le carte. Sì, ultimamente tra noi c'è aria di crisi, ammetto a bassa voce, come se avessi paura di rompere l'incanto. «Ma, tanto nel lavoro quanto in amore, sarebbe sciocco scoraggiarla». Alza il naso dalle carte e mi guarda corrugando la fronte, come se stesse per farmi un rimprovero: «E la musica, perché ha smesso?». Questa, poi! Come fa a sapere che suonavo? La mia chitarra è rimasta a casa dei miei. «Riprendi, le farà bene!».



QUEL CHE I SENSITIVI SI SENTONO DIRE AL PRIMO CONSULTO

- ★ Ho paura.
- ★ Glielo dico subito, non ci credo per niente.
- ★ Se vede qualcosa di brutto, non voglio saperlo.
- ★ Ma dov'è la sua sfera di cristallo?
- ★ Veramente, sono qui per il mio cane.
- ★ Chiaramente ha visto il mio status su facebook, troppo facile così!
- ★ Mi saprebbe dire quali numeri giocare al lotto?
- ★ Be', no, non ho una sua foto, non lo conosco, ma possiamo andare sulla sua pagina facebook.
- ★ Ovvio che sto per sposarmi, ha visto il mio anello di fidanzamento!
- ★ Vorrei sapere se lui mi tradisce... Ma se lo fa, non me lo dica.



Dopo un'ora di consulto torno a casa scombusolata. Quando la mia coinquilina mi domanda: «Allora?», mi rendo conto che dando voce alle mie angosce, la veggente è riuscita a rimettermi in moto. Ho voglia di fare delle scelte, di riprendere a suonare. Conclusione: ci tornerò... forse. Un giorno. Ma so che quella prima volta ho beneficiato dell'effetto sorpresa: meno ci si aspetta, più si resta stupiti».

PER GIANNA È STATO UN REGALO DELLE AMICHE

«È il medium-sensitivo trendy del momento. Pare che con i veggenti sia come con i ristoranti: ci si passa l'indirizzo più in voga, che può cambiare nel giro di tre mesi. Così le mie amiche mi hanno offerto il top: è il veggente delle attrici, dicono. Sarà, ma non me la vedo Monica Bellucci, giusto per fare un nome, salire a piedi al sesto piano di quel vecchio stabile e aspettare sul pianerottolo di poter entrare... perché da François non c'è una sala d'attesa, solo un divano che occupa gli otto metri quadri della stanza in cui riceve. Capelli lunghi, parlantina sciolta, mi mette a mio agio, mi offre anche un caffè. Ma poiché rompe tutte le caffettiere che tocca («È il mio magnetismo», spiega), versa una bustina di caffè liofilizzato in una tazza d'acqua calda. Poi comincia. Niente sfera di cristallo, tarocchi, pendolo, solo un vecchio mazzo di carte. Prima si concentrerà sul mio passato, annuncia. Vede il numero 2. «Com'era la sua famiglia?». Boh, normale: padre, madre e tre figlie. Ma

non avrebbe dovuto indovinarlo? Non si scompone. «Sorelle maggiori o minori?» Io sono quella di mezzo. «Ah, ecco il numero 2! Lei era la seconda». Elementare, Watson. Va avanti imperterrito con le domande. «Chi è del segno del Toro?». Nessuno. «Ci pensi bene...». No, mio figlio è Ariete... «Ariete è il segno prima del Toro. Verrà anche il secondo». Poi punta l'indice verso di me: «Che cos'ha fatto con l'estetica?» Un'operazione al seno, borbotta. «Due volte». No, assicuro, una volta soltanto. «Sì, ma i seni sono due». Poiché il tempo passa, gli dico che sono venuta principalmente per una domanda: sposerò l'uomo di cui sono innamorata, anche se la storia non sembra essere partita troppo bene? Lui si alza, cammina avanti e indietro. Poi all'improvviso si ferma: «Sì. Vi sposerete nella città in cui lei è nata». A Viterbo? Ma il mio uomo è inglese, immaginavo una cerimonia a Londra... «Londra, Viterbo, cambia poco. Io sono un medium, non tengo conto delle distanze, solo della direzione». Quando le mie amiche mi hanno chiesto: «Allora?», ho detto che è stato piacevole. François è generoso. Ed è vero. Mi ha fatto bene, come un buon massaggio. Grazie del regalo. Conclusione: sto per sposarmi! E quando ho consultato François non era affatto in programma. Tornerò senza dubbio da un veggente, se un giorno

dovessi avere una domanda importante che mi assilla».

LINA È STATA CONVINTA DAL BOSS

«Io sono una fotografa, e spesso vado per lavoro a serate organizzate da marchi di lusso. Da qualche anno non c'è evento la cui coreografia non preveda un veggente. Io ridacchio: personalmente, credo soltanto nella psicanalisi. Ma una sera, dopo uno shooting, bevo qualche bicchiere con la direttrice della mia agenzia e l'alcol ci scioglie la lingua. Quando mi confida che da oltre dieci anni consulta un numerologo, quasi cado dalla sedia: «Tu!?!». Lei replica che dovrei provare per farmi un'opinione. La prendo come una sfida. L'appuntamento è per due mesi dopo, ma non ho fretta. Il giorno X mi presento allo studio del numerologo, in un palazzo di uffici pieno di targhe di avvocati. Un signore sulla sessantina mi riceve in un locale arredato in modo impersonale: potrei essere da un notaio. Concentrato, esegue calcoli complessi di cui non capisco nulla. E poi comincia a parlarmi... di me. Per un'ora, descrive a grandi linee la mia personalità, individuando aspetti che poche persone capiscono pur conoscendomi da anni. Per esempio, spesso sono considerata aggressiva, quando in realtà sto sulla difensiva perché sono timida. Riassume brevemente il film della mia vita e io all'inizio cerco l'inghippo, ma non lo trovo. Come può sapere che i miei



QUALE APPROCCIO FA PER TE?

UN NUMEROLOGO

«Innanzitutto, va chiarito che non rientra nel nostro ruolo predire cose tipo: «Incontrerai un affascinante sconosciuto».

A partire dal nome, si definiscono le carenze e i punti di forza. Con la data di nascita, il grande cammino della vita. Poi bisogna fare una sintesi tra queste informazioni per interpretare un tema, anno per anno», dice Jean-Daniel Fermier, animatore delle serate di numerologia presso la libreria La Cornaline di Parigi.

UN MEDIUM

«Non ha bisogno di strumenti particolari. Un medium-veggente inizia proiettandosi nel passato per vedere se capta elementi concreti. Se non ci riesce (e se è onesto), non prosegue e non fattura la seduta. Ma nel 95% dei casi è come un viaggio: dal passato al presente e verso il futuro», spiega Chris Semet, autore del libro *Voyance, une autre perception* (su Amazon).



genitori si sono separati quando avevo cinque anni? Che ho un fratellastro di cui ho scoperto l'esistenza solo da adulta? Che ho avuto una crisi adolescenziale tardiva, a 23 anni? Eppure lo sa, ed è stupefacente. Mi faccio coraggio e gli dico che sono innamorata di un uomo conosciuto di recente, ma non so bene come sono messa con lui. Mi chiede il suo nome, cognome e data di nascita. Fa altri calcoli. «È un artista che vive lontano dalle convenzioni. Lei ne è attratta, ma c'è tensione fra voi, lui non le dà sicurezza». Touché. Nessuna indicazione precisa di quel che dovrei o non dovrei fare, ma molta empatia. In compenso, mi dice che il 2018 sarà l'anno vincente per me, su ogni piano. È benevolo, positivo, mai perentorio né invadente. «Avrà dei momenti di ripiegamento su se stessa, li accetti». La seduta dura un'ora e mezzo. Esco dallo studio ricaricata di energia. Quando la mia capa mi ha domandato: «Allora?», ho dovuto ammettere di essere rimasta colpita. Non solo il suo numerologo ci aveva preso in pieno sul mio passato – il che era sbalorditivo, però erano cose che già sapevo – ma mi aveva aiutato a mettere a fuoco sensazioni vaghe che da sola non riuscivo a inquadrare. Conclusione: non sostituirà la mia analista, però ho tenuto a mente quel che mi ha detto. Dopo qualche mese, ho fatto delle scelte, in particolare sulla mia vita privata. Senza di lui, avrei sicuramente preso le stesse decisioni, ma mi sarei angosciata molto di più».

Cercare un ragazzo è come cercare un appartamento?



CERTO CHE NO. MA ANCHE SE LUI NON SARÀ ESATTAMENTE “SIGNORILE”, E NEPPURE “PLURIESPOSTO”, IN COMPENSO SAPERE PRIMA CHE IL TUO POTENZIALE PROSSIMO FIDANZATO È “IN BUONO STATO” TI EVITEREBBE UN SACCO DI PROBLEMI... di Adelaide Barigozzi

NON SEI UNA SPROVEDUTA, in fatto di uomini hai già una certa esperienza. E non sei del resto nemmeno una che si accontenta: altrimenti, diciamoce, adesso non ti troveresti single. Saresti rimasta con il tuo ex (o magari il tuo ex ex), anche se la relazione era usurata, il sesso non funzionava, sua madre era una ficcanaso, le magliette che indossava



FOTO TRUNKARCHIVE/CONTRASTO.

erano orribili e il solo ricordo di lui stravaccato sul divano a guardare documentari australiani su Real Time ti fa rabbrivire. Insomma, sai cosa ti piace in un ragazzo, ma ancora di più sai cosa NON ti piace. E dato che punti giustamente al meglio, potresti stilare una lista di preferenze tale che Tinder dovrebbe creare apposta un nuovo algoritmo. Un

interminabile elenco di filtri tipo quelli che utilizzi sulla app di Idealista per selezionare le case che potrebbero interessarti. Perché cercare un ragazzo, hai scoperto, è come cercare un appartamento.

CHE SIA IN AFFITTO, da comprare o condividere. Che sia per sei settimane, qualche mese, un anno

o per sempre. È innegabile che si tratti in entrambi i casi di realtà con cui una ragazza si confronta ogni giorno, parti potenzialmente essenziali della vita. Non è dunque un tuo diritto pretendere di sapere in via preventiva se il tuo potenziale fidanzato è “in buono stato”? Ed è soprattutto allo stato mentale che stai pensando.

DOPO AVER COLLEZIONATO

lo “studente ossessivo compulsivo”, l’“avvocato bipolare”, il “magazziniere ipocondriaco” e l’“artista narcisista e dissociato” (il peggiore), senti il dovere di proteggerti: il tuo prossimo ragazzo potrebbe anche essere cagionevole o diversamente abile, ma sul suo equilibrio mentale non sei più disposta a transigere. Se il soggetto a prima vista adorabile cela nel fondo dell'animo macchie d'umidità, ha nel cervello il parquet che salta da solo ed è gelido come un igloo – il tuo agente immobiliare di fiducia direbbe che ha una personalità da ristrutturare – la cosa per te non può essere “indifferente”. Tu non hai quel particolare gusto nel sistemare le cose rotte, raddrizzare gli angoli, giocare con i punti luce per camuffare la mancanza di spazio. Non hai quella capacità (che pure qualcuno possiede) di vedere nell'attuale seminterrato a uso cantina la futura residenza da sogno che potrebbe diventare. Tu non hai spirito da crocerossina. E se anche ne avessi, l'hai esaurito. Oppure l'hai ridotto al silenzio per puro istinto di sopravvivenza.

Deve piacerti, certo, e tu devi piacere a lui, ma una cosa è fantasticare in base a una gallery di foto ritoccate, a una sfilza di messaggi e a primi appuntamenti nei quali ti limiti a prendere le misure tanto per farti un'idea, e un'altra è starci sul serio. Andare a letto e svegliarti la mattina dopo con quella deliziosa sensazione di essere proprio nel posto giusto. E con la persona giusta, ovvio.

MA SE TI FOSSI SBAGLIATA? Se a un certo punto aprissi gli occhi e ti rendessi conto di aver fatto un madornale errore? Come faresti ora a liberarti di questo monocale asfissiante con bagno uso cucina e vista su un vicolo cieco? Certo, uscire con un ragazzo non richiede la stipula di un contratto, né ti sei fatta prestare i soldi dai tuoi genitori pur di accaparrartelo. Ma una cosa tira l'altra, e così accade che iniziate a vedervi qualche sera, poi finite per andare a convivere, ed ecco che ti ritrovi con un mutuo per 30 anni, e l'hai pure acceso con lui. Con questo uomo che ora vorresti sparisse subito dalla tua – ops dalla vostra – casa, anzi dal tuo intero spazio vitale. No, trovare un ragazzo con cui stare sul serio non è cosa da fare a cuor leggero. Come acquistare un appartamento, del resto. A volte, può essere meno impegnativo puntare fin da subito su una condivisione.

TORNARE IN COPPIA, in realtà, non sarebbe affatto tra le tue priorità. Vai a ballare con le

7 PROVE (QUASI) SICURE CHE UN RAGAZZO NON È UN APPARTAMENTO

- 1 Non ti metteresti mai con un uomo già con l'intenzione di cambiarlo completamente perché così com'è non ti piace.
- 2 A tua sorella che va a vivere per qualche mese a Londra non chiederesti di certo: «Posso usare il tuo fidanzato per qualche giorno mentre sei via?».
- 3 Parlando a un'amica del tipo con cui sei uscita per la prima volta la scorsa settimana, non lo definiresti mai «Un po' piccolo, ma funzionale e bene esposto».
- 4 E non le diresti nemmeno: «Avvertimi quando lasci il tuo compagno, perché mi interessa». E no, non per scherzo.
- 5 Non chiameresti il ragazzo con cui hai avuto un first date ieri sera per un secondo appuntamento di conferma quest'oggi.
- 6 Non subaffitteresti il tuo fidanzato per arrotondare le entrate.
- 7 Non ti metteresti con uno soprattutto perché casa sua è vicino al tuo ufficio.

amiche, flirti con i colleghi, esci con dei tipi. Hai mappato il tuo intero quartiere su Happn per rintracciare i ragazzi sconosciuti interessanti che incontri in giro. Per ora chatti con un paio, poi si vedrà. Insomma, almeno per adesso, il tuo status di sfidanzata non ti

starebbe affatto stretto. Perché, allora, dentro di te una vocetta sull'orlo di una crisi di nervi non fa che ripeterti che «se continui così resterai sola per sempre»? Che «se non hai uno straccio di fidanzato non puoi sentirti realizzata»?.

IL COMPLESSO DI BRIDGET

JONES Sembra impossibile, ma ancora oggi una ragazza può possedere le migliori qualità del mondo, essere bravissima nel proprio lavoro, avere legioni di amici, però vivere con il terrore di non trovare un fidanzato. Eppure, sei consapevole di avere solo 25 anni, magari anche 35, e una vita davanti a te! Puoi anche uscire tutte le sere, aggiungere a caso ragazzi dal profilo promettente su Fb e provare a chattare con loro, farti guidare dal tuo smartphone nella speranza di geolocalizzare non il “loft per intenditori” e nemmeno un trombamico occasionale, ma addirittura l'amore della tua vita. Puoi anche sottoporri a quelle imbarazzanti cene per conoscersi, organizzate da coppie di amici compiacenti, preoccupati quasi più di te di vederti a “sistemata”. Ma dato che non sei una sprovveduta, e nemmeno una che si accontenta, sai perfettamente che se il colpo di fulmine esiste, c'è anche un'alta probabilità di incontrare il ragazzo che fa per te quando meno te lo aspetti, e nella situazione più improbabile.

LA PAROLA CHIAVE?

È accorgersene. La prossima volta che vai a vedere un appartamento, non farti distrarre dalla vista panoramica, dal pavimento in ottimo stato e dal bagno rifatto. Non lasciarti abbattere dalla tappezzeria ammuffita, dai termosifoni da cambiare, dal cucinotto un metro per due. Guarda anche l'agente immobiliare.

CHARMING & COMFORTABLE WITH IT



FOTO GALLERY STOCK..

HO UN'IDEA GENIALE. DOVE TROVO I SOLDI?

Non sarebbe fantastico se qualcuno volesse finanziare il tuo sogno? Bene, il crowdfunding è proprio questo. Scopri tutto, ma proprio tutto quello che c'è da sapere e cambia vita

di Annalisa Piersigilli

Solo fino a qualche anno fa sembrava un'opzione riservata a pochi abili startupper. Oggi il crowdfunding, il finanziamento collettivo (crowd in inglese significa folla) o "dal basso" tramite piattaforme online specializzate, è lo strumento più efficace e meritocratico a tua disposizione, se vuoi portare al successo il progetto (professionale, ma non solo) più importante della tua vita. La creazione di una società, la pubblicazione di un libro, la realizzazione di un prototipo di design, la creazione di una linea di abbigliamento, l'apertura di un locale... La lista delle attività per le quali puoi chiedere un aiuto finanziario è infinita. L'importante è che si tratti di un'idea innovativa e che tu sappia raccontarla in modo invitante grazie a uno storytelling accurato e coinvolgente. Solo così i potenziali interessati saranno indotti a cliccare sul pulsante "Sostieni", alimentando il budget da te stabilito. Secondo uno studio dell'Università Cattolica di Milano è un fenomeno in crescita grazie all'evoluzione del social networking. Nel 2015, il 49% delle campagne di crowdfunding ha chiuso con successo raccogliendo finanziamenti per un valore complessivo di 56,8 milioni, il doppio rispetto al 2014. E nel 2016, sebbene i dati siano ancora parziali, si conferma il trend positivo. Hai un progetto nel cassetto e ti

piacerebbe trovare qualcuno che investa su di te, ma non sai come muoverti? Per chiarirti le idee *Cosmo* ha chiesto aiuto al guru italiano del crowdfunding Alessandro Brunello, ideatore del sito *campagnacrowdfunding.com* e autore del *Manuale del crowdfunding* (Ed. Lswr).

Scommetti sul reward

In realtà, esistono due tipi principali di crowdfunding: il reward e l'equity. Nel primo il finanziatore dona una somma di denaro in cambio di un bene (un oggetto, un servizio) anche virtuale. Tutti possono utilizzarlo: tu, una società familiare, una multinazionale. L'equity, invece, è l'ideale per le startup e le piccole e medie imprese che vogliono costituire un capitale sociale e necessitano di apporti più ingenti. È gestito dalla Consob e si basa sulla partecipazione azionaria. In pratica, se scegli questo strumento per la tua impresa, i finanziatori diventano tuoi soci. Ricevono delle quote della società (di cui hai stabilito tu il valore) e, a seconda di quanto decidono di investire, possono avere anche potere di voto e contribuire al tuo progetto con le proprie skill. Diffuso all'estero, da noi questo strumento stenta a decollare, anche per via di regole un po' macchinose. Il crowdfunding in Italia, dunque, è soprattutto reward, la formula che può interessare a te.

Ne vale sempre la pena

La prima regola da sapere? Se manchi anche solo di poco il tuo goal, non riceverai nulla: i bonifici sono attivati solo in caso di successo. E poiché l'andamento di una campagna è visibile a tutti, lo sarà anche la sua eventuale bocciatura. Per questo tanti si chiedono se rivolgersi al crowdfunding non si possa rivelare un autogol. In realtà, il progetto acquista credibilità anche se non viene finanziato e crescerà anche il numero di persone che ci credono. Ecco perché vale sempre la pena provare, senza paura del giudizio degli utenti. Di fatto, il crowdfunding è la macchina della verità di una buona idea. Qualsiasi obiettivo ti sia posta, avrai dei feedback per aggiustare il tiro, conquistare la tua audience e realizzare il sogno che coltivi da tempo.

Fai un piano accurato

Più un progetto è ben strutturato e meno rischia l'insuccesso. Che diventa ancora meno probabile se riesci a identificare una community di riferimento, che sia tematica o territoriale non importa. Prima di lanciarti, quindi, assicurati che tutto funzioni nei minimi dettagli. E controlla la tua reputation online: ricordati che si tratta di un lavoro a tutti gli effetti in cui ti metti in gioco in prima persona. Risultare professionale e credibile è indispensabile.

Scegli la piattaforma

Secondo l'ultima stima dell'Università Cattolica di Milano, in Italia operano circa 82 siti di crowdfunding (non tutti, però, sono attivi a pieno ritmo). Naturale che tu ti senta un po' disorientata al momento di scegliere quale usare. Premesso che non è la piattaforma a fare il successo di un progetto, ma viceversa, il consiglio è puntare sulle più note e generaliste. Meglio preferirne una che esista da alcuni anni e che abbia già dimostrato di funzionare bene ospitando campagne di successo in settori anche assai differenti tra loro. E occhio: i portali molto specializzati, per esempio in un unico settore (musicale, artistico, digitale ecc.) sono destinati a scomparire.

Punta al top

Le migliori piattaforme di reward crowdfunding? Indiegogo e Kickstarter. Entrambe americane, permettono di finanziare anche progetti made in Italy, basta tradurre i testi in inglese. Seguono le italiane Eppela e Produzioni dal basso, e la francese Ulule. Tra le novità più promettenti, WithYouWeDo (promossa da Tim) che investe in startup in ambito sociale, innovazione e ambiente. Infine, sono nati di recente alcuni portali territoriali come Idea Ginger, legata all'Emilia Romagna, adatti in particolare ai progetti geolocalizzati.

DOMANDE PRATICHE

1. Il video è indispensabile?

Sebbene esista una minima case history di progetti particolari presentati e finanziati senza la presenza di una clip, la risposta è sì. «Il video è un biglietto da visita che circola in rete promuovendo la tua idea. In un progetto che funziona, il numero di visualizzazioni è direttamente proporzionale al numero di quote finanziate», dice Alessandro Brunello. Molte piattaforme di crowdfunding per il caricamento dei video si appoggiano a YouTube e a Vimeo. O meglio, tu carichi il filmato su uno di questi due siti, e quindi procedi a embeddarlo nella pagina che hai aperto per il tuo progetto sul portale specializzato. In questo modo gli utenti lo potranno visionare già incorporato insieme al testo che descrive l'iniziativa e a tutti gli altri elementi di condivisione social, oltre che, naturalmente, al pulsante "Sostieni".

2. Come deve essere?

«Nel video devi prima di tutto spiegare su quali valori si fonda la tua idea e perché non vedi l'ora di realizzarla. Fai capire quanta passione ci stai mettendo, e quanto è importante l'aiuto di chi ti sta guardando. Sii concisa e non saltare i ringraziamenti. Evita toni da questua, ma insisti sul messaggio: "Ho bisogno di voi per realizzare questo progetto". E sii divertente: prima di pensare alla ricompensa, regala ottimismo ed emozioni positive», sottolinea l'esperto. E ricorda: se il progetto è espressione di un gruppo, nel filmato devono comparire tutte le persone coinvolte.

3. In che modo stabilisco il budget?

Chiediti: quanto mi serve per realizzare il progetto? E parti da lì. Se hai dei dubbi, rivolgiti a un esperto, come un business planner o un commercialista. La stima dei costi di un'impresa è un'operazione delicata e piena di variabili.

4. Cosa sono le reward?

Le ricompense (o benefit) riconosciute all'utente che, partecipando con una donazione al progetto di reward crowdfunding, diventa un suo sostenitore. Se, per esempio, hai un progetto di prototipazione di un prodotto, o per la pubblicazione di un libro, questi oggetti possono diventare la ricompensa.

«NOI ABBIAMO FATTO COSÌ. PROVA ANCHE TU!»

Le illustratrici Daniela Tieni e Sara Stefanini hanno superato il loro target di € 4.200 per creare un art book a sostegno di una ong.

«Volevamo dare un contributo a Moas, un'associazione che soccorre i migranti in mare: per questo abbiamo ideato Atlantis, un libro illustrato, nonché reward per i nostri finanziatori. È stato impegnativo: non basta avere un progetto accattivante, occorre raggiungere più aree di utenti, il che è possibile solo attraverso una promozione costante che crei dei follower fidelizzati. Per questo motivo abbiamo iniziato a parlare di Atlantis ben prima che la campagna debuttasse online. In che modo? Semplice: abbiamo creato un tumblr per spiegare la nostra idea e presentare gli altri artisti coinvolti nell'impresa, mostrando i loro lavori. Allo stesso tempo, abbiamo creato una pagina facebook che poi si è rivelata fondamentale. Un consiglio? Tieni sempre presente che più la presentazione del tuo progetto sulla piattaforma di crowdfunding sarà chiara e trasparente, e maggiori chance avrai di suscitare l'interesse di potenziali sostenitori. I primi a donare saranno amici e parenti, ma il loro slancio spingerà anche chi non ti conosce a fidarsi di te».



Luisa Galbiati insieme al suo team ha raccolto € 40.000 per finanziare l'app So Lunch che mette in contatto chi è a casa all'ora di pranzo con chi lavora o studia nelle vicinanze per mangiare insieme, dietro il solo rimborso della spesa.

«Chiedere un sostegno economico anche piccolo alle persone del proprio network, o a chi sarebbe stato eventualmente interessato, si è rivelata una vera sfida, che per fortuna abbiamo vinto. Una campagna di crowdfunding, infatti, si basa soprattutto sull'emozione e sulla relazione: se non sei in grado di farle scattare, non c'è tecnica che tenga. Dal punto di vista strategico, abbiamo iniziato a lavorare tre mesi prima del debutto sulla piattaforma online. Abbiamo creato il database, coinvolto e informato in anteprima i nostri contatti personali e la stampa e lanciato un countdown sui social network. Dal primo giorno della campagna fino al traguardo, poi, abbiamo ideato a tavolino più modi per coinvolgere le persone. Il nostro filo conduttore è stato farle sentire importanti qualsiasi fosse il loro contributo,

€ 5 o € 500. Tra le tante iniziative, aperitivi di networking, volantinaggio e partecipazione a programmi radiofonici. Le strade per raggiungere l'obiettivo sono molte, e alcune inaspettate».



Martina Bordin con la sua squadra di pallacanestro femminile Quinto Miglio ha raccolto € 9.000 necessari per partecipare al Campionato di serie B.

«Non sono una geek girl, così ho chiesto aiuto a un amico per girare il video di presentazione. Ma una volta superato questo ostacolo e deciso questo scivolone e deciso cosa scrivere nelle varie sezioni del portale, tutto è stato molto semplice. La piattaforma, infatti, mi ha messo a disposizione un project advisor che ha seguito step by step l'avvio del progetto, dandomi vari consigli per ottenere il massimo riscontro. Conclusa questa fase preparatoria, la campagna è andata online. Ed è lì che è iniziato il bello! La mia project advisor mi ha assistito per tutta la durata della raccolta fondi: mi ricordava di pubblicizzare il progetto, di aggiornare la pagina, di ringraziare le persone che contribuivano. Sono



GLI ERRORI DA EVITARE

★ Occhio a calcolare bene quanti soldi ti servono

«Nel computo devono rientrare anche i costi relativi ai reward (ricompense) e le eventuali spese di spedizione. Ricordati che quando carichi il tuo progetto su una piattaforma, una volta stabilito il budget che ti aspetti di raggiungere, non ti sarà più possibile modificarlo», spiega Alessandro Brunello.

★ Non prenderti troppo tempo

Una campagna non dovrebbe superare i 2, massimo 3 mesi di durata, altrimenti si disinnescia la “call to action”.

★ Mai riciclare materiale

informativo già online Meglio realizzare un video ex novo, studiato ad hoc per la campagna di crowdfunding. «Salvo scelte stilistiche particolari, consiglio sempre di metterci la faccia, ovvero di apparire in prima persona: serve a stabilire un rapporto diretto coi tuoi futuri sostenitori», dice l'esperto.

sempre stata ottimista e i fatti mi hanno dato ragione. E poi, avendo lanciato la campagna per un team di 12 ragazze, potevo contare sul sostegno di una vasta rete di potenziali sostenitori. Ne sarebbero bastati 15 per ciascuna disposti a versare almeno € 10 per arrivare

a quasi € 2.000! Il nostro punto di forza, però, sono state le reward, specie il calendario della squadra, destinato a chi investiva € 30. Niente di sexy, ci tengo a dirlo, ma l'idea di illustrarlo con una foto di una giocatrice al mese ha riscosso davvero un successo incredibile».

E C'È ANCHE IL “PRESTITO DA DIVANO”

Esiste anche un terzo tipo di crowdfunding: il social lending o prestito sociale. Permette di scambiare piccoli finanziamenti tra privati con tassi d'interesse più convenienti rispetto alle banche. Ed è una forma di investimento alternativo per chi presta il denaro. Ecco 4 cose da sapere per capire se fa al caso tuo.

- ★ Può essere la soluzione giusta se hai bisogno di una somma contenuta, magari per ristrutturare casa, comprare mobili nuovi, pagarti un master.
- ★ Per richiederlo devi essere maggiorenne, possedere un conto corrente bancario o postale e dimostrare di avere un reddito lavorativo.
- ★ E occhio al fattore età: al termine del finanziamento devi avere meno di 70 anni.
- ★ È chiamato “prestito da divano” perché fai tutto online, via mail o fax. Il primo step da fare è compilare un questionario che valuta se hai tutti i requisiti necessari e analizza la tua storia creditizia.
- ★ Ricevi i soldi sul conto nel giro di una settimana con una commissione in percentuale e hai tempo da 12 a 72 mesi (dipende dalla piattaforma) per estinguere il prestito. E se lo fai in anticipo, non hai nessun costo aggiuntivo.
- ★ Il bello del social lending crowdfunding è che puoi ottenere un prestito anche se lavori come freelance, a tempo determinato o con contratto di formazione.
- ★ La piattaforma più famosa al mondo è l'americana Lending Club (lendingclub.com), mentre sono italiane Smartika (smartika.it) e Prestiamoci (prestiamoci.it), entrambe autorizzate e vigilate dalla Banca d'Italia.
- ★ «Il suo valore aggiunto è etico: il denaro acquista umanità. Chi lo richiede, infatti, si sente più motivato a onorare la fiducia che gli è stata accordata, rispetto a quando ha a che fare con banche e finanziarie», spiega Alessandro Brunello.

Gestire la libertà dovrebbe essere la cosa più semplice di questo mondo, no? Specialmente quando arriva dopo un periodo in cui ci siamo sentite "prigioniere" in una relazione o in un lavoro noioso. Invece spesso non è così. Anzi: si prova la sensazione che il sogno dell'indipendenza non mantenga le sue promesse. Ci si sente disorientate come quando si cerca a tastoni l'interruttore nel buio pesto. E si vive con l'impressione di avere conquistato la propria libertà solo per poi ritrovarsi a non sapere che farne. In realtà non è affatto strano, anzi all'inizio è del tutto normale sentirsi "sfasate". Il coach comportamentale Patrick Collignon dice che ogni cambiamento è accompagnato da una certa ansia e aggiunge: «Ci vuole del tempo per capire che cosa si ha davvero voglia di

fare. Colpevolizzarsi perché non si riesce a utilizzare il momento in modo proficuo, magari realizzando dei progetti, non è di alcun aiuto». Quindi, bando ai sensi di colpa e concentrati sui tuoi desideri: a bisogni e doveri penserai più avanti. Segui questi consigli ad hoc per raccogliere tutti i buoni frutti della libertà.

Ti sei liberata... di un uomo

«A 33 anni, ho passato oltre metà della mia vita in coppia», racconta Dorotea. «Non con lo stesso uomo, ma quasi. Da quando avevo 15 anni ho avuto una relazione lunga dopo l'altra, passando dalle braccia di un ragazzo al letto di un suo clone psicologico: nevrotico, sfuggente e preferibilmente allergico a qualunque impegno. Finché ho lasciato l'ultimo: non sopportavo più che occupasse tutto lo spazio, nel letto e nella mia vita. Da allora aspetto: una svolta, il principe azzurro, l'autobus... Conservare il senso dell'umorismo e un

certo distacco è essenziale, ma non sempre facile».

E adesso? La solitudine può far paura, ma è meglio prendersi del tempo invece di buttarsi subito in un'altra storia per riempire il vuoto. «Stare da sola per un po' ti dà modo di riscoprire te stessa, senza vederti attraverso lo sguardo dell'altro», dice lo psicanalista Saverio Tomasella. È il momento giusto per iniziare un percorso terapeutico, con la guida di uno psicologo o da sola: smistare, selezionare, riordinare, organizzare, iscriverti a un corso di sbarra a terra, darti alla pittura, al giardinaggio o quel che ti pare, purché la nuova attività ti appassioni davvero, e non sia semplicemente suggerita dalla moda o da un'amica. Lo psicanalista raccomanda: «Concentrati sul tuo piacere e non su un obiettivo, perché se non lo raggiungi potresti sentirti frustrata. E non fare troppo all'inizio, altrimenti lascerai perdere per mancanza di tempo. Soprattutto, vivi giorno per giorno e prenditi cura di te». Non c'è niente di meglio dell'autogrificazione per voltare pagina, chiudere un

capitolo e iniziarne uno con nuovi presupposti.

Hai chiuso... con le sigarette

«Non pensavo che ci sarei riuscita, eppure l'ho fatto» si stupisce Matilde, 31 anni, di cui 16 passati con la sigaretta in bocca. «Ho smesso di fumare. Smesso davvero, stavolta! Ero stufo di avere l'alito puzzolente e il colorito grigiastro anche dopo otto ore di sonno, stufo di sbuffare come un mantice alla terza rampa di scale, stufo di tutti quei soldi che andavano letteralmente in fumo... così ho detto basta. Anche se non posso fare a meno di pensarci dopo mangiato, durante la pausa caffè in ufficio o quando la sera esco con gli amici. **E adesso?** Secondo Chaby Langlois, autore di *Le Défi e-No Smoking* (su *amazon*), in cui spiega il suo metodo per smettere di fumare, la sigaretta è un sintomo, una reazione (sbagliata) a uno stress che però non scompare eliminando il tabacco. Anzi: inizialmente

TESTO DI FIONA SCHMIDT. FOTO TRUNKARCHIVE/CONTRASTO.

FINALMENTE

Hai chiuso con una situazione faticosa ma il cambiamento che speravi tarda ad arrivare?

rinunciare a questa valvola di sfogo può accentuarlo. Quindi, bisogna gestire lo stress piuttosto di reprimerlo. «Respira profondamente come se stessi aspirando una boccata di fumo, fa' una passeggiata, stiracchiati, bevi un tè... All'inizio è frustrante, ma il cervello impiega "soltanto" un mese ad abituarsi alla nuova routine». Soprattutto, non perderti d'animo se hai una ricaduta. «Liberarsi di una cattiva abitudine non è solo questione di volontà, ma anche di perseveranza, e la frustrazione compromette l'una e l'altra. Piuttosto di proibirti di fumare, fai una scelta: o una sigaretta o un caffè, o una sigaretta o un bicchiere di vino. E se vuoi fumare, fallo da sola, non in compagnia: la sigaretta diventerà presto meno seducente e vi rinuncerai con più facilità».

Hai preso le distanze... dalla tua famiglia

«Da quando ero bambina, mia madre mi ha considerata la sua confidente, il suo appoggio, e la sua psicologa», dice Astrid, 29 anni. «Non è mai stata capace di badare a se stessa e tantomeno di prendersi cura di me o di mio



LIBERA!

Leggi qui come accelerare la svolta e goderti la vita

padre, il quale preferiva far finta di non vedere. L'ho ascoltata, consolata, rassicurata, spalleggiata. È stato il mio uomo ad aprirmi gli occhi sulla tossicità di un simile rapporto. Una sera, dopo uno scambio particolarmente frustrante, le ho attaccato il telefono in faccia, e poi le ho scritto dicendole tutto quel che mi ero tenuta dentro. È successo sei mesi fa e da allora non si è più fatta viva. Mi sento allo stesso tempo sollevata e triste».

E adesso? Bisogna guardare in faccia la realtà: «Troncare con qualcuno non ci libera automaticamente dalla relazione con lui», spiega la psicologa Gene Ricaud-François. Ogni rapporto, per quanto possa essere disfunzionale, è a due sensi. Se nonostante tutto l'abbiamo portato avanti è perché rispondeva, seppure malamente, a un nostro bisogno sul quale dobbiamo interrogarci per poterlo superare. «Mettere per iscritto ciò che ci procura ansia o parlarne con un interlocutore fidato ci permette di formularlo, analizzarlo e prenderne le distanze. Ma per liberarsi del proprio passato e riuscire a godere pienamente del presente, bisogna soprattutto rinunciare a quel che non abbiamo il potere di cambiare». Insomma, non resta che ammettere che i nostri genitori sono esseri umani, fallibili come tutti, e cominciare a vivere senza avere bisogno del loro sguardo o



**L'unico modo
per affrontare un
cambiamento è
autograticarsi.
Concentrati su
ciò che ti piace, il
resto verrà da sé**

della loro continua approvazione.

Hai perso... 21 chili

«Nell'adolescenza, verso i 13 anni, ho improvvisamente cominciato a ingrassare», racconta Esther, 28 anni.

«A 25 anni pesavo 81 kg, per 1,65 m di altezza. Mi detestavo, e odiavo sentire su di me gli sguardi – o l'assenza di sguardi – degli altri. Poi, con l'aiuto di una nutrizionista, ho perso 21 kg. Adesso, a distanza di un anno, il mio peso è stabile, corro senza che mi venga il fiatone, faccio shopping in negozi dove non osavo nemmeno entrare, ricevo complimenti... Ma non mi riconosco più e non mi rendo veramente conto della mia nuova silhouette. Gli sguardi di apprezzamento degli uomini mi offendono, più che lusingarmi: come se mi dicessero che la mia esistenza dipende dalle dimensioni dei miei fianchi».

E adesso? Come abituarti alla nuova immagine che vedi riflessa nello specchio? Secondo la coach Laurence Arpi, una trasformazione fisica è seguita da un periodo di lutto per quel che si era e non si è più. Per facilitare l'elaborazione di questo lutto dobbiamo

riappropriarci del nostro corpo. «Nella società occidentale abbiamo una concezione prevalentemente estetica del corpo, che dev'essere snello, bello e preferibilmente giovane. Risultato: ci allontaniamo dalle nostre sensazioni fisiche e troppo spesso consideriamo il nostro corpo come un nemico». La coach consiglia di correggere questo approccio, possibilmente fin dall'inizio di un regime dietetico: «Prenditi il tempo di ascoltare il tuo corpo, concentrandoti sulle sensazioni dei muscoli, sulla respirazione... Se ne hai voglia, pratica uno sport dolce o semplicemente balla su una canzone che ami, per associare il tuo corpo a un'emozione positiva». Altre dritte: coccolati con una crema soffice e profumata, fatti fare un bel massaggio, mettiti davanti allo specchio nuda e guardati con benevolenza... in breve, distaccati dallo sguardo degli altri e affidati soltanto al tuo.

Hai rinunciato... al posto fisso

«Ho avuto l'indubbia fortuna di lavorare con contratti a tempo indeterminato fin da quando ho terminato gli studi», riconosce Fabrizia, 31 anni. «A 21 anni, sono stata assunta dall'agenzia pubblicitaria presso la quale avevo fatto uno stage, poi sono passata a un'altra più grande, nella quale avevo maggiori responsabilità, ma anche parecchie pressioni.

Notti in bianco, weekend a lavorare su dossier che per me avevano sempre meno senso... l'esaurimento mi aspettava al varco. Sebbene tutti me lo sconsigliassero, ho dato le dimissioni, decisa a mettermi in proprio per lavorare alle mie condizioni. Adesso sono freelance da otto mesi, alcuni clienti mi hanno seguito... e non faccio altro che sgobbare cercando disperatamente di stare dietro a tutto. Ci ho guadagnato in libertà? Non ne sono più così sicura».

E adesso? L'indipendenza di lavorare come freelance fa sognare alcune persone e ne paralizza altre, che a volte sono le stesse che dopo anni passati nel contesto strutturato e rassicurante di un'azienda, fanno il grande passo. Perché il nuovo status non diventi un pretesto per navigare tutto il giorno su Internet "cercando l'ispirazione" (perché, naturalmente, è di questo che si tratta!), segui i consigli di Virginie Manchado, autrice di *Devenir free lance pour les nuls* (su *amazon*). «Per avere dei punti fermi nella tua giornata stabilisci una routine: svegliati ogni giorno a una determinata ora (meglio se prima di mezzogiorno). Se lavori a casa tua organizza uno

spazio dedicato solo a quello, oppure va' in uno spazio di co-working (ormai ce ne sono dappertutto nelle grandi città). Blocca le notifiche dei tuoi dispositivi elettronici, adotta un'agenda cartacea per avere una visione d'insieme delle tue scadenze settimanali, fai delle to-do list giornaliere. E rispetta gli orari di lavoro: mantieni la vita personale separata da quella professionale e non andare dal parrucchiere alle tre del pomeriggio con la scusa che ci sarà meno gente». Evita assolutamente di avere l'aspetto di una appena scesa da un volo di dodici ore in classe sardine: anche se lavori in casa, al mattino vestiti e truccati come per andare in ufficio; e imponi dei limiti a familiari, amici e conoscenti, perché molti tendono a pensare che freelance sia sinonimo di "disponibile h24" per andare alla posta, aspettare l'idraulico e offrire il caffè a chiunque passi per un saluto. «Non esitare a chiedere aiuto (gratuito) agli sportelli per l'imprenditorialità delle Camere di Commercio che offrono consulenza e formazione ai nuovi imprenditori», aggiunge Virginie Manchado. «E creati una rete di contatti, in particolare nel tuo campo: cerca di essere né troppo né troppo poco presente sui social network, rilancia, proponi incontri di persona. In genere è nella vita reale che si trovano le migliori opportunità». Un motivo in più per scollarti da Internet.

SI ENO DEGLI

*Single irriducibili,
vegetariani
fanatici, musicisti
professionisti, padri
separati, amici
d'infanzia... Tutti
ragazzi da cui
è meglio stare
alla larga. Ma
è davvero così?*



INFIDANZABILI



L'infrequentabile #1 IL MIGLIORE AMICO

«**FIL ERA IL MIGLIORE AMICO DI MIO FRATELLO ALL'ASILO**», racconta Margherita, 23 anni, parlando di come ha conosciuto Filippo, 24. «Con lui ho fatto il bagno e la lotta nel fango, ho frequentato la stessa scuola e ballato, senza contare i campeggi e quando ci si nascondeva dietro un cespuglio per fare pipì. Dopo che hai condiviso così tante cose con una persona, sai tutto di lei». È per questo che all'inizio Meg ha preferito frequentare altri ragazzi. E se poi un uomo ti delude, o ti lascia, sai che il tuo migliore amico è lì, pronto a consolarti. Anche all'università lei e Fil sono rimasti in contatto perché si erano iscritti allo stesso corso. Il punto di svolta, però, è arrivato 8 mesi dopo la laurea. Lui aveva trovato lavoro in un'altra città, però avevano continuato a sentirsi. «Una sera mi ha mandato delle foto insieme a una ragazza e io ho sentito un colpo al cuore. Ero gelosissima!», confessa Meg. Poi Filippo, approfittando di un viaggio di lavoro è andato a trovarla. Era professionale, in giacca e cravatta, e lei si è accorta di guardarlo con occhi nuovi. Sono usciti a cena e sembrava un appuntamento. Ed è anche finita come un appuntamento! 5 mesi dopo, lei è andata a vivere con lui. «Stare col proprio migliore amico è bellissimo: sei sempre a tuo agio e non c'è bisogno di dire niente perché la pensiamo allo stesso modo», conclude Meg.

I PRO

» **Vi leggete dentro come due libri aperti.** «Se vi conoscete fin da piccoli, la complicità è tale che stabilirete da subito un sentimento sincero, mentre in una relazione nuova di solito ci vuole tempo», spiega la psicologa Claire Newton.

» **Possedete un ingrediente prezioso.** «Ovvero l'amicizia, il che significa rispetto reciproco, fiducia e complicità. È la base su cui si fonda una relazione in grado di funzionare a lungo», afferma Susanne Alexandre, autrice di *Creating Excellent Relationships*.

» **I tuoi genitori lo conoscono.** E i suoi conoscono te. E dato che vi frequentate da sempre si suppone che piacciate a entrambi. Quindi, avete già saltato il problema delle presentazioni in famiglia. E non è poco!

I CONTRO

» **Il cambio di ruoli può non essere semplice.** «È vero, fino a ieri eravate ottimi amici, ma questo non vuol dire che sarete anche dei partner perfetti», avverte Karin Steyn, psicologa ed esperta di coppia. «Ora che i giochi sono cambiati, dovrete capire quali sono le esigenze e le aspettative di ciascuno, ma anche stabilire nuove regole e qualche limite».

» **Ti perdi le farfalle nello stomaco.** Sapete già tutto (o quasi) l'uno dell'altro, dunque l'emozionante fase del batticuore, tipica di un rapporto che sboccia dal nulla, non sarà per voi. «Ma mentre la passione spesso evolve in un sentimento più pacato, il senso di sicurezza e la condivisione dei valori sono elementi che in una coppia durano per sempre», dice Newton.

» **Rischi di trascurarti.** Se a lui piace che a casa tu giri in T-shirt e boxer (i suoi) è ok. Ma litigare perché ti sei messa la sua ultima maglietta pulita e non hai ancora fatto il bucato nonostante fosse il tuo turno, è un chiaro segnale di sciattezza. «Non sentirti obbligata a fare colpo su di lui è un sollievo, ma qualche sforzo per curarti di più ti conviene farlo», precisa Newton.

» **Potreste mettere a rischio le vostre amicizie...**

Quando c'è qualcosa che non va tra di voi, con chi puoi sfogarti se avete gli stessi amici? E loro, prenderanno le tue parti o le sue? «Io una volta mi sono confidata con mia madre, ma lei lo ha difeso a spada tratta: lo adora!», ammette Meg.

» **...e soprattutto il sentimento che vi lega da anni.**

E se le cose alla fine non funzionassero? Rimanere amici di un ex è già di per sé complicato, specie se uno dei due si rifiuta, figuriamoci di un ex che è anche ex best friend... E nel caso ci riusciste, il tuo futuro ragazzo non sarà geloso della vostra amicizia?

LE CARATTERISTICHE DEL VERO INFREQUENTABILE

Piuttosto che escludere del tutto intere categorie di ragazzi, evita quelli che presentano una (o più) di queste 6 caratteristiche, veri campanelli d'allarme di una relazione tossica.

«Se nonostante tutto continui a volerci uscire, chiediti il perché. E rivolgiti a uno psicoterapeuta per capire quali sono le tue vere esigenze», raccomanda la psicologa Claire Newton.

1

IL MANIACO DEL POTERE

Vuole sapere sempre dove sei, controlla come ti vesti, gli amici con cui esci... Da evitare al 100%!



L'infrequentabile #2 IL MUSICISTA DI PROFESSIONE

«**AVERE A CHE FARE CON UN ARTISTA CON LA TESTA TRA LE NUVOLE, NON È FACILE**», ammette

Laura, 34 anni, designer e fotografa. Ha conosciuto Riccardo, 31, chitarrista in una band indie rock, dieci anni fa tramite un amico comune. «Sono andata in tournée con loro, ero la fotografa ufficiale, ma io e Riccardo ci siamo messi insieme solo due anni dopo. È stato amore a seconda vista! Comunque tra noi c'è stato subito feeling: è vero, lui è un sognatore e io sono più concreta, ma entrambi siamo dei tipi spirituali e questo ci lega. Quando mi ha chiesto di sposarci, per esempio, stavamo passeggiando in un giardino giapponese pieno di vibrazioni positive e poi per le nozze siamo andati in India: abbiamo fatto la cerimonia a Govardhan Hill, un luogo sacro». Per quando riguarda le groupie, Laura non fa una piega. «I musicisti sono sempre affascinanti agli occhi delle ragazzine e poi Riccardo è bello e pieno di talento, dunque è normale che piaccia», conclude.

«BELLO E BRAVO COM'È, A OGNI CONCERTO RICCARDO È ASSEDIATO DA RAGAZZINE SCATENATE CHE GLI LASCIANO I NUMERI DI TELEFONO, MA A ME NON IMPORTA: LUI HA SCELTO ME»

I PRO

► **Con lui puoi passare un sacco di tempo insieme.**

Ha infatti orari ultraflessibili, e se anche tu godi di questo lusso, vi potrete vedere tutte le volte che volete. «E poi, vivere i concerti e i festival dal backstage è molto divertente», assicura Laura.

► **Ti riempie di orgoglio.** Lui è un artista, un ragazzo pieno di talento, e tu ne sei fiera. E poi, far parte del suo giro è sempre un'iniezione di autostima.

► **È un ragazzo premuroso.** I migliori musicisti sono sensibili e creativi e ti incoraggiano a essere come loro.

I CONTRO

► **Avrai molte rivali.** Non puoi farci nulla: le altre ci proveranno di continuo. «Se vuoi che funzioni, dovete fidarvi l'uno dell'altra», dice la psicologa.

► **La musica sarà sempre al primo posto.** I concerti hanno la precedenza su tutto e, guarda un po', spesso coincidono con i giorni di festa. E quando capita dal nulla una data improvvisa, saltano tutti i tuoi piani.

► **Andare in tournée è tosto.** Stare ore sui pullman, aspettare dietro le quinte e cambiare albergo di continuo può essere noioso, oltre che faticoso. «Una volta abbiamo perfino dormito in un garage... ma è stato divertente!», ricorda Laura.

► **Rischi di vivere di luce riflessa.** Difficile ritagliarsi un proprio spazio da protagonista, se lui è sempre sotto i riflettori. Potresti stentare a mettere giustamente in luce anche le tue qualità personali.



L'infrequentabile #3



IL PADRE SINGLE

«LA MIA MIGLIORE AMICA MI AVEVA MESSO IN GUARDIA», racconta Maura, 27 anni, insegnante.

«Era uscita con un padre single incasinato che non faceva altro che scaricare i propri problemi su di lei. Ma ora ha cambiato idea: dice che sono fortunata!». Maura da un anno frequenta Nicola, 37. Lui è separato con due figli: la moglie lo ha lasciato per un tipo poco raccomandabile così è riuscito a farsi affidare i bambini, che oggi hanno 12 e 14 anni. I primi tempi non sono stati facili. «Nicola lavora per una Ong e io gli do una mano a casa, ma all'inizio i ragazzi non ne erano contenti». La bambina mi diceva che sapeva cucinare anche da sola, mentre il maschio, sebbene andasse male a scuola, non voleva farsi aiutare. «Ma io amo Nicola e sono sempre stata consapevole che la situazione era complicata, quindi non mi sono persa

d'animo. Ho invitato i suoi figli a guardare insieme le loro serie preferite e, piano piano, mi hanno accettato. L'altra sera abbiamo visto *Willy, il principe di Bel Air*, ridendo come matti: è stato bellissimo!».

I PRO

► **Lui ha la testa sulle spalle.** Che i figli siano stati affidati a lui oppure no, è pur sempre un uomo che ha affrontato la responsabilità di mettere su famiglia. In più, gestisce situazioni affettive e organizzative complesse. «L'importante è che sia sincero, e che non usi i bimbi per punire la ex», avverte Newton.

► **Hai a che fare con dei bambini senza bisogno di averli.** È la soluzione ideale se non vuoi mettere al mondo figli tuoi (e con i suoi vai d'accordo).

I CONTRO

► **I suoi figli ti vedono come una nemica.** Di solito, i bambini sperano sempre che i genitori tornino insieme, quindi potrebbero considerarti un ostacolo

2
**IL RAGAZZO
VIOLENTO CHE POI
TI CHIEDE SCUSA**
Se ha alzato le mani contro di te anche solo una volta (o è violento a parole e psicologicamente), stai certa che lo farà di nuovo, nonostante ti abbia chiesto scusa un miliardo di volte. E le cose peggioreranno. Se non sai come uscirne, chiama il Telefono Rosa: 1522!



L'infrequentabile #4 IL VEGETARIANO

«MI È BASTATO VEDERE I LORO SGUARDI ORRIPILATI», racconta Carla, 28 anni, estetista, ricordando il giorno in cui ha detto alle amiche che frequentava un ragazzo vegetariano. «Per loro era un sinonimo di noia, erano sicure che mi sarei stufata, ma si sbagliavano!». Carla ha conosciuto Bernardo, 33 anni, nell'albergo dove lavora. «Balla benissimo ed è molto divertente. E poi, tranne che per il cibo, abbiamo gli stessi gusti», dice. Per la sera del loro first date, lui aveva scelto un ristorante indiano. Poi lei ha chiarito di apprezzare le bistecche, così la volta dopo sono andati in una steakhouse. «Io ho ordinato fesa e lui lasagne con verdure. E si è ben guardato dal fare tutti quei discorsi su smog ed effetto serra, come amano fare di solito i vegetariani più fanatici». Al momento del dolce (una fetta di cheese cake che hanno diviso, dopo che Bernardo si è assicurato che non contenesse gelatina) Carla gli ha chiesto appunto come mai non toccasse quegli argomenti, e lui le ha risposto che la tolleranza è più importante, e far sentire le persone in colpa non aiuta. «È a quel punto che ho capito che era quello giusto!», dice. Bernardo cucina spesso a casa di Carla. «Nel mio frigo c'è un ripiano solo per lui. A volte mi faccio una bistecca, ma adoro i suoi piatti al curry!».

e farti la guerra. «I bambini dei separati tendono a idealizzare il genitore che non c'è e tu rischi di pagarne le conseguenze», dice Steyn. «Coinvolgerli in attività divertenti aiuta, ma devi usare mille cautele: specie i più grandicelli, possono temere che tu voglia prendere il posto della madre e, quindi, mettersi sulla difensiva».

► **E non puoi obbligarli a volerti bene.** «I sentimenti non nascono a bacchetta, vanno conquistati. E non sempre ci si riesce. Inoltre, solo i genitori possono insegnare a un bambino a trattarti con rispetto, innanzitutto grazie al buon esempio», dice Newton. Il piccolo, poi, potrebbe sentirsi in ogni caso abbandonato. E trattare te come capro espiatorio. «Le cose miglioreranno con il tempo, la pazienza e l'affetto, ma anche l'aiuto di uno psicologo può essere risolutivo», dice Newton.

► **Lui potrebbe non volere altri bambini.** Se diventare mamma è nei tuoi piani, mentre lui non contempla di allargare la famiglia, è bene che gliene parli subito, prima che diventi un grosso problema tra di voi.

**3
IL MANIACO
GELOSO**
Possessivo e
insicuro com'è,
pensa sempre che
tu lo tradisca. Ma
chi si comporta
così, spesso a sua
volta ha tradito in
passato.

**4
IL PIENO DI SÉ**
Si sente al centro
dell'universo. Per
lui esistono solo
il "suo" lavoro,
i "suoi" interessi,
le "sue" esigenze
a letto.

**5
L'ETERNO
BAMBINONE**
Si aspetta che tu
ti prenda cura di
lui mentre gioca
alla Play station,
esce con gli
amici e bivacca
sul divano di
casa tua, perché
puntualmente
è rimasto senza
lavoro.

**6
L'INSTABILE**
Prende tutto sul
personale e ci
mette un attimo a
sbroccare. Così tu
sei sempre lì che
cammini in punta
di piedi. Rischia
di diventare
aggressivo (vedi
al punto 2): prima
che sia troppo
tardi, invitalo a
rivolgersi a uno
psicologo!

I PRO
► **È tollerante.** Per lo meno, lo è più del maschio alfa carnivoro! Secondo un sondaggio di Match.com, il 30% di chi apprezza le bistecche non uscirebbe mai con un partner vegetariano o vegano, mentre solo il 4% di questi ultimi si dichiara contrario a frequentare un amante di grigliate & Co.

► **È in ottima forma fisica.** I vegetariani sono molto attenti alla salute. E secondo una ricerca dell'Università di Oxford hanno un indice di massa corporea inferiore rispetto a chi mangia proteine animali.
► **È sempre di buon umore.** Uno studio pubblicato di recente dal *British Journal of Health Psychology* ha scoperto che l'assunzione di cibo di origine vegetale, oltre a produrre più energia, rende più calmi e felici. «Bernardo ha un fisico pazzesco e non si stanca mai...», confida Carla.

I CONTRO
► **Potrebbe non sopportare la vista di bistecche.** Il vegetariano spesso tollera il carnivoro... ma non a casa propria. Lì i cibi di origine animale non devono nemmeno entrare. «Se non riuscite a venirci incontro, forse è il caso di considerare seriamente se andare avanti nella vostra relazione. Altrimenti, come potreste regolarvi in una futura convivenza?», osserva Newton.
► **Se è ossessionato diventa poco sexy.** A volte, la preoccupazione di controllare gli ingredienti degli alimenti diventa una mania, il che, secondo un sondaggio di Match.com, è segno di una personalità inibita. Per il 66% degli utenti intervistati chi è troppo schizzinoso a tavola spegne il desiderio a letto.
► **Potrebbe farti sentire moralmente in colpa.** «In questo caso, chiediti perché e cerca di mettere a fuoco i valori in cui credi: potrebbe essere un'ottima opportunità di crescita personale», consiglia Steyn.



7 modi per concentrarti al meglio

Hai la mente annebbiata? Ti senti confusa? Scopri le possibili cause e impara come ritrovare la lucidità con le dritte degli esperti

Quando hai la soglia di attenzione di un bradipo, la soluzione può non essere semplice come farsi un caffè. Distrazione e confusione mentale possono essere il modo del tuo corpo di segnalarti che qualcosa non va, spiega Niket Sonpal, medico osteopata. Mantenere la concentrazione su un compito richiede che il cervello sia alimentato da un cocktail complesso di ormoni e neurotrasmettitori, aggiunge. Leggi qui per scoprire quali sorprendenti motivazioni possono esserci dietro il tuo scarso rendimento.

1 La dieta non è quella giusta. Secondo uno studio pubblicato su *Frontiers in Neuroscience*, tra le persone maggiormente soggette a difficoltà di concentrazione figurano i celiaci e chi ha un'ipersensibilità verso particolari alimenti come soia o latticini. L'assunzione di cibi a cui si è intolleranti scatena uno stato infiammatorio che si manifesta anche con l'appannamento mentale. Le intolleranze alimentari possono essere individuate con gli esami del sangue. Una volta trovati i colpevoli non dovrai fare altro che escluderli dalla tua dieta per iniziare a sentirti più concentrata: in alcuni casi basteranno 72 ore, in altri ci vorranno anche sei settimane, dice Michelle Mudge-Riley, dietologo. Come regola generale, bevi

più acqua, consiglia Michael Russo, chirurgo esperto in obesità. Se il tuo stomaco fatica a digerire certi alimenti, la disidratazione può peggiorare le cose. Inoltre la mancanza di acqua nuoce alla memoria e provoca stanchezza e mal di testa, che non aiutano la concentrazione.

2 La perfezione non esiste

Voler essere impeccabili è tipico delle persone ambiziose, ma è anche correlato alla paura di fallire. Mettiamo che tu sia stressata per un progetto di lavoro: quando l'ansia da prestazione raggiunge i livelli di guardia, per proteggerti da un potenziale flop, paradossalmente il tuo cervello cerca di distoglierti dall'obiettivo, spiega Carly Snyder, specialista di salute mentale della donna. Non lasciare che l'ansia cresca: tirala fuori! Stacca per 5 minuti e scrivi di getto: perché ti senti in crisi? Le tue preoccupazioni sono fondate? Oppure sfogati con una socia/collega, magari facendo un giro intorno all'isolato per scaricare la tensione. Poi torna al tuo lavoro con la mente sgombra.

3 Tutta colpa degli ormoni

La settimana prima del ciclo le fluttuazioni di estrogeni e progesterone possono renderti svagata. «La

concentrazione dovrebbe tornare entro un paio di giorni dall'inizio delle mestruazioni», dice Snyder. Nel frattempo, va' in palestra: l'esercizio fisico favorisce la sintesi di dopamina e altri neurotrasmettitori responsabili della concentrazione.

4 Le liti durano più del necessario

Stamattina hai bisticciato con la tua coinquilina? Poiché il tuo cervello percepisce il conflitto come un pericolo, si concentra sulla minaccia per tenerti in salvo, col risultato che non riesci a pensare ad altro. Per evitare che la cosa occupi tutto il tuo spazio mentale, programma un chiarimento e butta giù i punti salienti della questione, poi accantona il pensiero finché sarà il momento di occupartene. Sapere che una soluzione è all'orizzonte aiuta a neutralizzare la fisiologica reazione "combatti o fuggi".

5 Il livello di ferro scende sotto zero

Quando i parametri del ferro si abbassano, anche le capacità cognitive e di concentrazione calano. Nel corso di uno studio è stato chiesto a un gruppo di studentesse di mangiare cibi ricchi di ferro a pranzo per quattro mesi, riscontrando un netto miglioramento di memoria e attenzione. Per assorbirlo meglio, associarlo ad alimenti ad alto contenuto di ferro (carne rossa, maiale, frutti di mare, ortaggi a foglia verde, cioccolato fondente), altri ricchi di vitamina C, come il limone.

Dalla mancanza di ferro all'assunzione di caffè a stomaco vuoto, alle intolleranze: dietro quella strana sensazione di stordimento spesso ci sono abitudini alimentari scorrette



Hai il livello di attenzione di un pet? Ti distrai con poco? Meglio correre ai ripari!

6 I tuoi programmi sono troppo vaghi

Se nella tua to-do list scrivi le cose in termini troppo generici (tipo: "Finire presentazione"), non indichi al tuo cervello su cosa deve esattamente concentrarsi, afferma Oksana Hagerty, specialista dell'apprendimento. Annota invece i singoli compiti, come: "Aggiungere dati statistici a introduzione" o "Editare testi presentazione PowerPoint". E considera vincolante la tua lista di intenti, raccomanda Hagerty: «Non rispettare quegli impegni potrebbe incidere negativamente sulla tua autostima». Per evitarlo, dividi le voci in urgenti e no. Questo ti aiuterà a stabilire le priorità, oltre a offrirti un'opportunità di "salvare la faccia" con te stessa, quando non riuscirai ad arrivare in fondo agli impegni.

7 Bevi il caffè a stomaco vuoto

Quando salti la colazione e ingurgiti un caffè, stai dando al tuo corpo un doppio segnale (glicemia bassa + caffeina) di aumentare la sintesi di cortisolo e adrenalina, gli ormoni dello stress, spiega Nicole Groningen, medico internista. Quindi il tuo organismo si mette in modalità sopravvivenza, riducendo al minimo la soglia di attenzione. Aggiungici al tuo caffè una colazione nutriente che includa proteine, grassi e carboidrati complessi oppure un frullato green.

NON FARTI FREGARE!

Prezzi bassi e promozioni non sempre corrispondono a buoni affari. Ecco i nostri consigli provati sul campo per evitare trappole

Il parrucchiere low cost

Cosa credi tu «€ 19,90 per shampoo-taglio-piega + € 10 per il balayage californiano? Quasi quasi cambio look e lo provo! Che importa se da questo parrucchiere non sono mai stata prima e non ho idea di quali prodotti usi? Che sia cinese, indiano o italiano, è davvero conveniente. E a questo prezzo, posso andarci pure tutte le settimane!».

La realtà Se va bene, otterrai una cofana che Orietta Berti troverebbe demodé, dopodiché passerai la prossima ora chiusa in bagno a risistemare il tutto. Se va male, avrai un balayage californiano che sembra fatto con una forchetta immersa nel bianchetto. O un biondo scuro che vira al corvino, un corvino che vira al cormorano inzaccherato nella nafta... E allora ti toccherà fiondarti con un cappello calato sulla testa in

un salone a quattro stelle (dove sarai salassata).

Il vero risparmio Restare fedele al tuo parrucchiere, resistendo a qualunque tentazione. Per non doverci andare troppo spesso, se per esempio hai la frangia, ogni tanto te la puoi spuntare da sola, con un paio di forbici bene affilate tenute perpendicolari ai capelli, per limitare il rischio di errori. Ma mai, MAI affidarsi a un parrucchiere low cost (o a un intervento fai da te) per una trasformazione radicale: giuralo sulla tua copia di *Cosmo*!

Vale anche per... L'estetista low cost. Varchi la porta fiduciosa come un agnellino



TESTO DI FIONA SCHMIDT. FOTO GETTYIMAGES.

sacrificale e ti ritrovi da sola nel tuo accappatoio troppo grande di fronte a una sconosciuta dallo sguardo assassino che indossa gli stessi guanti di Dexter.

L'idraulico discount

Cosa credi tu «Per € 50 arriva entro un'ora e risolve qualsiasi problema: magnifico! E se me lo raccomanda Google, posso fidarmi ciecamente».

La realtà «Cara la mia signorina, € 50 erano solo per la trasferta! Per dare un'occhiata al suo rubinetto che perde ce ne vogliono altri 50, più 70 per individuare il problema.

E per la riparazione sono € 100 l'ora, ovviamente + Iva, senza contare i pezzi di ricambio. La persona con cui ha parlato al telefono non gliel'ha detto?».

Il vero risparmio Tuo padre e le sue mani d'oro da bricoleur. Ok, stiamo scherzando (per quanto...). Parlando sul serio, già che sei online, chiedi ai tuoi contatti di segnalarti un idraulico (ma anche un elettricista, fabbro, meccanico...) testato e approvato. In alternativa, controlla sempre le recensioni dei consumatori prima di rivolgerti a una ditta che fa riparazioni: sotto le quattro o cinque

stelle, scappa come una zanzara dalla citronella.

Vale anche per... La tintoria economica a prezzi stracciati, che trasforma un capo di seta rossa in uno straccio per la polvere rosa confetto. O i traslocatori low cost, la cui assicurazione non copre mai i danni imputabili a materiali scadenti.

L'epilazione laser

Cosa credi tu «Certo, è una bella spesa sul momento, ma se ragiono a lungo termine e la confronto con i € 20 che sborserei ogni tre settimane e li moltiplico per i prossimi 50 anni non è poi tanto: anzi, è un affare!».

La realtà La tua "origine del mondo" è ormai più liscia di una pista d'atterraggio, come vuole la moda... che però cambia molto in fretta. E quando andrà di nuovo il cespuglio au naturel, che farai? Un trapianto di peli? Un parrucchino pubico?

Il vero risparmio Ricorri all'epilazione definitiva solo per le zone non minacciate da un cambio di tendenza che sancisca il recupero della foresta, ossia gambe e ascelle. E non pensarci nemmeno se sei bionda, rossa o anche castana chiara: sebbene non tutti gli istituti si preoccupino di precisarlo, sappi che la tecnica laser funziona bene

solo sui peli molto scuri. Per scegliere, affidati al passaparola piuttosto che alle offerte promozionali e/o le pubblicità su internet. E ricordati che le conseguenze dell'epilazione definitiva non riguardano unicamente il tuo conto in banca.

Vale anche per... Tutto ciò che, a fronte di una spesa iniziale, promette di liberarti per sempre dalla scoccatura di una costante manutenzione. E che, contrariamente a quanto promesso, richiede attenzioni continue. È il caso di trattamenti particolari per i capelli, che ti obbligano a spendere un capitale in prodotti, mousse modellanti, spazzole in microsetole di cinghiale neonato e via dicendo. O anche della manicure semipermanente. Che è una trovata geniale, ma se ne abusi le unghie non respirano più e potresti ritrovarti con una di meno, rimasta tra le mani dell'estetista (è successo all'autrice di questo articolo, che ancora rabbrivisce al pensiero).

La cena in casa con gli amici

Cosa credi tu «Petto d'anatra croccante con cedro confit e fiori di zucca ripieni per una tavolata di 6 persone, al ristorante costerebbe un capitale! Con questa ricetta d'alta cucina farò un figurone low cost».

La realtà € 100 di spesa + € 16 per la pentola adatta alla ricetta (finora hai vissuto felice con due tegami e una padella) + il vino doc, la tovaglia chic e, se sei

perfezionista, pure le decorazioni a tema.

Il vero risparmio Pollo arrosto e insalata. O pizza a domicilio. Chiunque preferisce mangiare una margherita direttamente dal cartone con un'amica allegra e rilassata, piuttosto di ritrovarsi a tavola con una padrona di casa sull'orlo di una crisi di nervi che insiste a offrire un altro bis del suo pasticcio bruciato sopra e crudo all'interno.

Questo vale anche per...

I regali fatti con le tue mani, che richiedono tempo, fatica e materiali e fanno raramente piacere a chi li riceve. In linea di massima è buona norma evitarli, a meno che non ci si chiami Patrizia Pepe o Carlo Cracco.

Le offerte del supermercato

Cosa credi tu «Wow, solo € 19,95 per tre vasi da un chilo di marmellata di prugne!». E così li metti nel carrello, insieme alle cinque confezioni di fette biscottate, di cui una gratis.

La realtà Non ti piacciono le prugne e non vai matta per la marmellata in genere: preferisci la Nutella. E che te ne farai, poi, di tutte quelle fette biscottate? Per evitare sprechi dovrai nutrirti esclusivamente di tartine di prugne almeno per un mese intero.

Il vero risparmio Fai la lista

della spesa e seguila alla lettera, resistendo alle trappole del marketing della grande distribuzione come faceva Ulisse con il canto delle sirene. Anche andare al super a stomaco pieno può esserti d'aiuto: la fame, a volte, induce a comprare troppo, specie tra i piatti pronti (i più cari!). E controlla sistematicamente i prezzi al chilo o al litro: non di rado, i prodotti in promozione risultano in realtà meno vantaggiosi di altri acquistati singolarmente. Oppure, fai la spesa online: un ottimo metodo per non farti tentare da prodotti di cui non hai né bisogno né realmente voglia.

Vale anche per... Gli alimenti a scadenza breve, venduti a metà del prezzo originario, che però ti costringono a consumare quattro cordon bleu prima di sera e, in pratica, a fare la spesa tutti i giorni. In genere, infatti, si tratta di cibi che non possono essere conservati per più di 24 ore. E i saldi ultraribassati di Zara o H&M, grazie ai quali entri in negozio in cerca di un paio di pantaloni neri e ne esci due ore dopo con un abito verde pisello (che non metterai mai), un giaccone invernale e due pullover (ma non sta arrivando la primavera?).

Gli abiti vintage

Cosa credi tu «Perché spendere tanto per dei mom jeans quando posso avere un modello autentico degli Anni 90 per appena € 10?».

La realtà Ci vuole un fiuto da segugio con il vintage. Finché è esposto nella boutique insieme ai suoi coetanei, un capo può anche sembrare un affarone, ma una volta trasferito nella vita reale... Magari scopri che non è lavabile in lavatrice, quindi ti costerà un rene in tintoria. Peccato che quella macchia di cui non ti eri accorta essendo lì da vent'anni adesso è inamovibile. Quanto ai mom jeans: sappi che il taglio Anni 90 di oggi è diverso da quello di allora. C'è, dunque, il rischio fondato che quei pantaloni ti faranno il sedere a forma di orecchie d'elefante.

Il vero risparmio Lascia stare la carta di credito e resta fedele ai tuoi slim #katemossattitude.

Vale anche per...

I mercatoni dell'usato dove i privati depositano in conto vendita vestiti più o meno nuovi. Perché mai dovresti farti rifilare un abito che un'altra si è pentita di aver comprato, fosse anche griffato Max Mara?

Le occasioni a durata limitata

Cosa credi tu «Ho ancora solo 2 giorni, 15 ore e 3 minuti per acquistare questa pentola multicottura con cestello per vapore, piastra per waffle, bisticchiera e crepiera a € 20 invece di € 165, fino a esaurimento scorte? Presto, prima che qualeun'altra approfitti di questo imperdibile affare!».

La realtà Il tuo cervello, per quanto scafato, sembra liquefarsi davanti a un prezzo scontato solo per una ristretta finestra spazio-temporale. E gli addetti al marketing lo sanno molto bene. È per questo motivo che ti ritrovi con un fornetto per il pane, una yogurtiera e un germinatoio, quando sai a malapena pelare una carota.

Il vero risparmio Metti in spam tutte le mail che iniziano con "Eccezionale" o "Per te in esclusiva" e fai una selezione accurata delle newsletter dalle piattaforme dei gruppi di acquisto: mantieni solo quelle che t'interessano davvero.

Vale anche per... Le smart box di qualunque genere (beauty, weekend, spa, bricolage ecc.). E i discount e gli outlet, soprattutto se sei una shopping addict. Ovvero se ti fanno lo stesso effetto di quando ti svegli intontita dopo una serata di eccessi alcolici accanto a un tizio stempiato di cui ti sfugge il nome.

I buoni sconto pay back

Cosa credi tu «Fantastico, grazie a questo tagliando valido € 40 posso prendermi quel top che ne costa € 47 al prezzo di un paio di slip!».

La realtà Leggendo le scritte in piccolo (o le labbra della commessa) ti accorgi che lo sconto è applicabile a partire da € 80 di spesa. E così, eccoti a vagare per lo

store come una concorrente di *Pechino Express* durante una prova di orientamento alla ricerca di qualcosa che ti permetta di raggiungere gli € 80 e beneficiare dei € 40 di ribasso... Tipo quei leggings leopardati che in una condizione normale non avresti nemmeno preso in considerazione.

Il vero risparmio Scordati il buono sconto, comprati il top che ti piace e chiudila lì.

Vale anche per... I vari tagliandi del supermercato utilizzabili solo per i tuoi prossimi acquisti, che ti incitano a comprare latte, burro, biscotti o farina di una certa marca, quando ti sei sempre trovata benissimo con prodotti simili che costano un terzo anche senza buono sconto («Dopotutto, il latte resta sempre nient'altro che latte, di qualsiasi marca sia», come dice tua madre).

La depilazione fai da te

Cosa credi tu «Mica ci vuole un master per togliere tre peli. E nemmeno un tutorial su YouTube. Basta una pinzetta o, al limite, il mio vecchio caro epilatore portatile per gambe, ascelle, inguine e baffetti!».

La realtà Cinque centimetri abbondanti di spazio tra le sopracciglia e un effetto Avatar garantito per almeno tre mesi, finché i peli non ricresceranno. E che dire dei polpacci escoriati, delle cosce a puntini rossi, dei peli incarniti e della

brasiliiana che ti lascia un ciuffo a forma di Corsica?

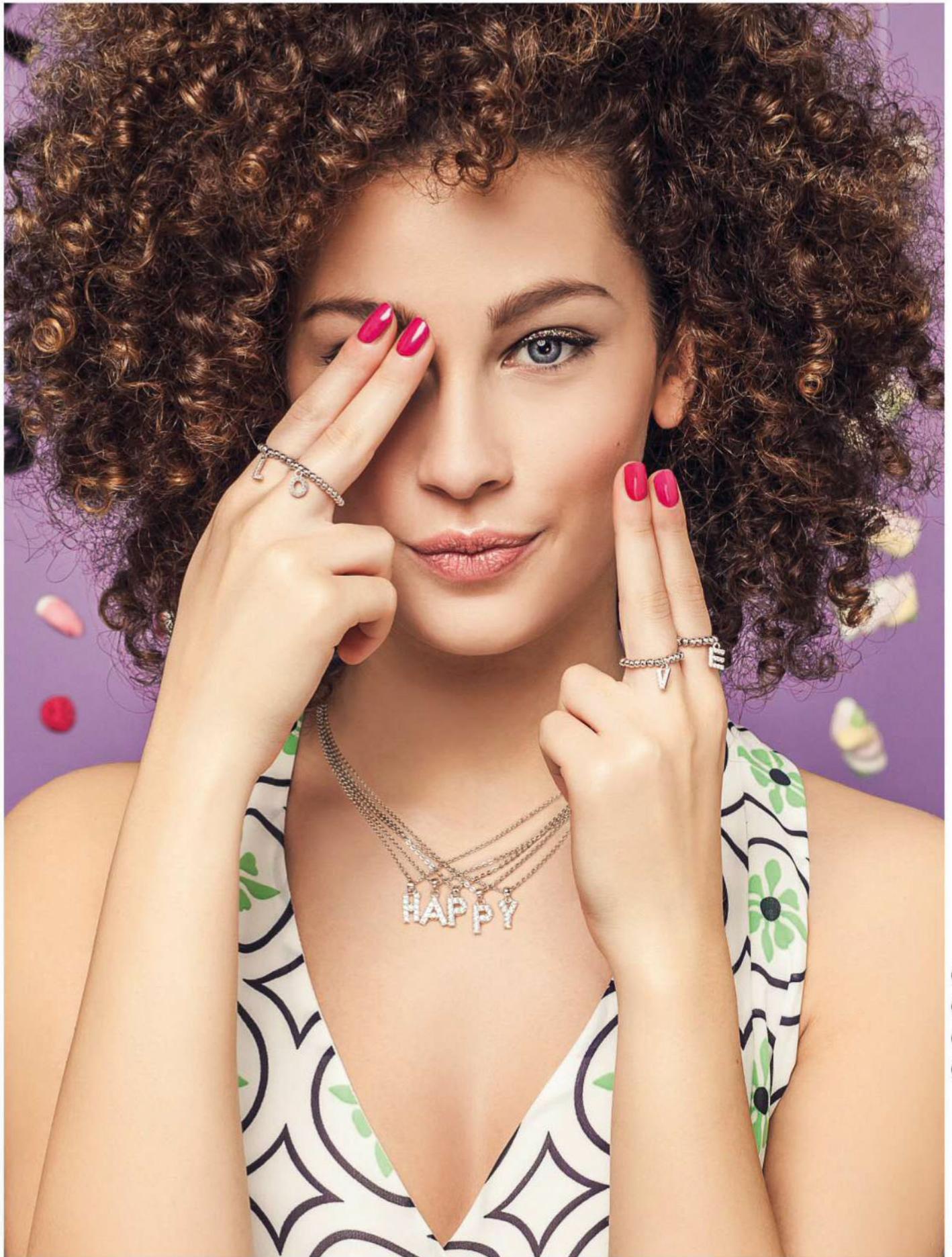
Il vero risparmio Punta sul fai da te solo per le sopracciglia. Strappa i peli superflui a uno a uno con la pinzetta allontanandoti ogni volta di un passo dallo specchio per valutare la simmetria e l'effetto d'insieme.

Per le zone sensibili (ascelle e inguine), invece, affidati a una professionista: ti toglierai il pensiero per tre settimane e non spenderai soldi inutilmente in creme cicatrizzanti e lozioni lenitive.

Vale anche per...

I cosmetici che fanno di milkshake, le candele profumate a forma di cupcake ipercolorati o le maschere purificanti per il viso che somigliano a un filtro di snapchat: saranno anche deliziosi da vedere, ma rischiano reazioni allergiche, eruzioni cutanee, pori dilatati e due mesi con un passamontagna da Ninja. Ma anche quei trattamenti e aggeggi che promettono di renderti la vita più facile e piacevole, ma somigliano in modo inquietante a strumenti di tortura medioevali: piegaciglia riscaldanti, arricciacapelli ad alta velocità, kit per lo sbiancamento dei denti con istruzioni complicate come nemmeno un'astronave, levigatrici elettriche per i piedi e tutte quelle diavolerie che finiscono per ingombrare inutilmente il tuo bagno.

gioielli in argento a partire da 17,00 €



4youjewels.com



4YOU[®]
jewels

Parla con il **CORPO**

È PROPRIO COSÌ: SE IMPARI
L'ARTE DEL LINGUAGGIO NON VERBALE
RIUSCIRAI A CONQUISTARE IL MONDO
IN DUE MINUTI. E NON DOVRAI
NEMMENO CHIEDERLO.
MUOVITI E METTI SUBITO IN PRATICA



La postura che assumi comunica le tue emozioni: quando entri in una stanza, il modo in cui ti muovi (che tu ne sia consapevole o no), invia un messaggio ai presenti. La psicologa sociale Amy Cuddy, però, fa notare un elemento fondamentale: la prima e principale destinataria di

questa comunicazione sei tu!

«Siamo tutti sempre attenti a come ci presentiamo al mondo e a ciò che il nostro corpo dice agli altri, però dimentichiamo che siamo noi stessi i primi a ricevere quei segnali». Insomma: tu

trasmetti il messaggio in codice e sei pure la prima a decifrarlo. Sei il filtro che decide in quale maniera e a quale grado le tue emozioni si proietteranno sia all'esterno, sia

dentro di te. Ed è un ruolo importante. Ti fermi mai a rileggere quei messaggi prima di trasmetterli o premi "invio" senza riflettere? In ogni caso, niente panico: le leggi della comunicazione non verbale sono semplici e noi le abbiamo decodificate per te, in modo che tu possa padroneggiare il linguaggio del corpo in soli due minuti!

SORRIDI PER 15 SECONDI: ANCHE SE NON SEI CONTENTA, LO DIVENTERAI. È QUESTIONE DI CHIMICA

1 Sfida la gravità

«Ogni moto che va contro la forza di gravità è positivo, mentre quelli che la assecondano sono negativi», spiega il sociologo Thomas McVay. Per esempio: quando sorridiamo, la nostra bocca fa uno sforzo per incurvarsi verso l'alto; nei momenti di gioia saltiamo staccandoci da terra. Al contrario, quando siamo tristi lasciamo cadere le spalle e se siamo avviliti abbassiamo la testa. Questi moti, positivi e negativi, ci vengono spontanei. «Però possiamo anche opporci deliberatamente alla gravità», dice l'esperto. «Se simuli un sorriso per 15 secondi, il tuo umore migliorerà davvero, perché con il sorriso si liberano sostanze chimiche che agiscono a livello cerebrale, modificando le emozioni».

2 Espandi te stessa

Pensa ai gorilla o ai serpenti: ogni specie, per dimostrare superiorità, cerca di apparire di dimensioni maggiori. È una costante nel regno animale e noi dovremmo fare lo stesso. Puoi espanderti in qualunque settore della tua vita: intervenendo in pubblico senza mostrare timidezza o prendendo possesso della tua scrivania in ufficio. «Lo spazio che occupi ha una relazione diretta con la tua fiducia in te stessa, che arriva fin dove riesci ad allargarti», afferma McVay. Ciò non significa invadere lo spazio dei colleghi, ma dominare il tuo. Quando sei da sola, prova a mettere i piedi sulla scrivania e tenere le mani dietro la testa: ti sentirai più potente.

3 Inverti la polarità

Mettiamo che tu debba sostenere un colloquio di lavoro e ti senta nervosa. Il tuo linguaggio del corpo sarà negativo: ti ritrai, abbassi la testa, non trovi una posizione comoda. «Puoi migliorare il tuo stato mentale passando a una positiva. Stiracchiati come se ti fossi appena alzata, guardati allo specchio, nota quanto ti sta bene il rossetto: comincerai subito a sentire una differenza. Con questi piccoli gesti il corpo parla alla mente, modificando la percezione che hai di te», dice McVay. Non toccarti le mani e non fare movimenti bruschi con i piedi: comunicheresti a te stessa la paura. Invece assumi una postura rilassata: la tua testa capirà che tutto va bene.

INIZIA SUBITO

NOI DONNE TENDIAMO A SENTIRCI MENO POTENTI DEGLI UOMINI, PERCIÒ DOBBIAMO LAVORARE DI PIÙ SU QUESTO FRONTE. ECCO COME IMPARARE A DIRE LE TUE "PRIME PAROLE" NON VERBALI

Non toglierti dai piedi

«Le scarpe puntano nella direzione in cui si vorrebbe davvero andare», dice il sociologo McVay. «Se il tuo interlocutore ti guarda, ma i suoi piedi sono rivolti da un'altra parte, significa che non ha voglia di stare dov'è. Quando noi esseri umani dovevamo metterci in salvo da tigri e orsi, i piedi erano la nostra principale difesa: l'istinto di fuga permane ancora oggi, predisponendoci ad allontanarci da ciò che percepiamo come un pericolo o che ci mette a disagio». Perciò se qualcuno, per esempio il tuo capo, ti intimorisce, ma non vuoi che se ne accorga, posizionati proprio di fronte a lui e ti sentirai più rilassata.

Metti le mani avanti

Una situazione che tipicamente induce molta ansia è un colloquio di lavoro. «Siediti di fronte all'intervistatore con le mani bene in vista», consiglia McVay. «Ci si fida di più delle persone di cui possiamo vedere le mani. È come se dicessi alla persona che sta valutando la tua assunzione: "puoi fidarti di me"».

Escine a testa alta

«Quando parliamo con qualcuno, il nostro istinto non è ripetere ciò che l'altro dice, ma replicare. Lo stesso accade con il linguaggio del corpo», dice Cuddy. Per esempio: se il tuo interlocutore fa sfoggio di potere, tendi non a rispecchiare il suo atteggiamento, ma a fare l'opposto: ti fai piccola, riconoscendo la sua superiorità. Se però non ti lasci intimorire e mantieni un atteggiamento vincente, uscirai dal confronto a testa alta: letteralmente.

3 STRATEGIE VINCENTI

La mente influenza il corpo, è vero... ma funziona anche viceversa! Fai la prova tu stessa

Scenario ipotetico 1

Hai litigato con il tuo ragazzo. Tieni una matita tra i denti per 15 minuti: questo attiverà i muscoli che usi per sorridere e trarrà in inganno il tuo cervello: crederà che ti senti meglio!

Scenario ipotetico 2

Stai aspettando di fare un colloquio di lavoro insieme ad altri candidati, tutti seduti e visibilmente tesi, con la testa sul telefono. Vai in bagno e fa qualche saltello, stiracchiati, allarga le braccia. Assumerai un atteggiamento differente da quello dei tuoi rivali.

Scenario ipotetico 3

Stai avendo una conversazione scomoda con qualcuno. Parla con calma, posizionati direttamente di fronte al tuo interlocutore e guardalo negli occhi; non incrociare le gambe o le braccia, ed evita di toccarti il collo o lo stomaco. Così sembrerai più sicura dei tuoi argomenti.

Reazioni a catena

Ecco la prova che due soli minuti possono cambiare il tuo approccio alla vita

Nel corso di un esperimento, la psicologa Amy Cuddy ha fatto assumere per due minuti posizioni che esprimono potere a un gruppo di persone, e posture tipiche di chi è ansioso a un altro. Poi ha chiesto a tutti di partecipare a un gioco d'azzardo. L'86% del primo gruppo si è mostrato incline a rischiare, contro il 60% del secondo. Come si spiega?

Nel primo gruppo i livelli di testosterone (l'ormone dell'assertività) si erano alzati del 20%, e in ugual misura si erano abbassati quelli del cortisolo (l'ormone dello stress), mentre nel secondo il testosterone era calato del 10% e il cortisolo era aumentato del 15%. In conclusione, bastano pochi secondi perché si verifichino considerevoli variazioni ormonali in reazione alle posture assunte, che portano a cambiamenti del proprio atteggiamento.

ANCHE LEI AL MEGLIO.



Acqua VitaSnella è adatta ai bisogni di tutta la famiglia, ed è indicata anche per mamme e bambini.



Acqua VitaSnella ha origine dalla Fonte Vitas, di Boario Terme.



Acqua VitaSnella è l'oligominerale n°1 in Italia*.



ACQUA VITASNELLA HA CAMBIATO LOOK MA DENTRO È LA STESSA DI SEMPRE.

Ha meno dello 0,002% di sodio, è naturalmente leggera e ti aiuta ogni giorno a eliminare i liquidi e le tossine in eccesso.

ACQUA VITASNELLA. L'ACQUA CHE ELIMINA L'ACQUA.

*Per il contenuto di magnesio, tra le prime 10 oligominerali più vendute in Italia dati IRI iper+super+isp - tot. 2015

TU AL MEGLIO
PROGRAMMA BENESSERE

VAI SU TUALMEGLIO.COM
PER PARTECIPARE ALL'EDIZIONE 2017

PERCHÉ SPIAMO LE AMICHE SUI SOCIAL?



Seguiamo ossessivamente su facebook persone che non vediamo più da anni. Qual è la molla che ci spinge a farlo? Una reporter di Cosmo spiega perché e racconta come ha deciso di smettere

Niente paura, non sono una stalker. Ciò premesso, devo confessare di avere curiosato per anni nel profilo instagram della mia ex migliore amica. È piuttosto imbarazzante, ma so di essere in buona compagnia: alzi la mano chi non lo ha mai fatto. Diverse ricerche sui social network dimostrano che oggi le persone mantengono contatti che una volta avrebbero dimenticato. Da uno studio

del 2012 è emerso che il 57% delle coppie restano amiche su facebook dopo essersi lasciate, e molte continuano a interagire online sebbene non lo facciano nella vita reale. A meno che tu non sia un'epuratrice compulsiva, ti porti appresso un alveare di ex amici e fidanzati. Questo trend si chiama social haunting (ossessione social). Diversamente dal ghosting, in cui una persona sembra

svanire nel nulla, qui manifesta la propria presenza con commenti e like: la relazione è finita nella vita reale, ma sopravvive in quella virtuale. Valentina e io ne siamo un esempio. Siamo state inseparabili dai 12 anni fino al terzo anno di università. Poi siamo cambiate - in particolare Vale, che è entrata in un giro di studentesse d'arte. Andando avanti ci parlavamo sempre meno, trasferendo le nostre confidenze a nuove amiche. L'ultima volta che l'ho vista, in un weekend nel 2010 in cui abbiamo avuto la malaugurata idea di partire insieme, riuscivamo a stento a conversare.

CHIUDERE È DIFFICILE

Ci eravamo allontanate, ma tenevo ancora a lei: avevamo condiviso così tanti segreti! Perciò di tanto in tanto passavo dalla sua pagina facebook, e mettevo sistematicamente "mi piace" alle sue foto su instagram. L'ho guardata a distanza laurearsi, trasferirsi a New York, rompere col suo ragazzo, e ottenere un lavoro in una galleria d'arte. Anche lei metteva spesso "mi piace" alle foto che pubblicavo, comprese quelle del mio ragazzo che non aveva mai incontrato, o del mio appartamento in cui non

FAI IL TEST E SCOPRIRAI...

SPUNTA LE AFFERMAZIONI IN CUI TI RICONOSCI: SE SONO PIÙ DI TRE HAI SUPERATO IL LIMITE. È ORA DI CORRERE AI RIPARI!

- Controlli regolarmente tutto quello che pubblica e qualunque cosa in cui sia stata taggata.
- Metti sistematicamente “mi piace” a ogni suo post, anche se in effetti non ti piace.
- Se qualcuno che non conosci la tagga in una foto, vai sul profilo dell'intruso per scoprire chi sia e che ruolo abbia nella sua vita.
- Ti aspetti che metta “mi piace” a tutti i tuoi post e, se non lo fa, ti offendi da pazzi.
- Ti chiedi se sia il caso di postare una vostra vecchia foto con l'hashtag #TBT (Turn back Time, ovvero ritorno al passato). Ma lo fai lo stesso.
- Quando facebook rievoca in “accadde oggi” un ricordo di quando vi frequentavate, scatta una sessione di stalking dalla quale riemergi due ore dopo.
- Sai com'è il suo appartamento anche se non ci hai mai messo piede. Brrrr...
- Non ricordi quando è stata l'ultima volta che avete parlato di persona, ma sai che il suo cane è appena stato sterilizzato.
- Ti manca e pensi spesso ai vostri tempi d'oro. Non tanto in modo nostalgico quanto “vorrei-che-potessimo-tornare-indietro”.
- Se vi incontraste nella vita reale, probabilmente fareste fatica ad avere una conversazione.

VERDETTO

ATTENZIONE: SE HAI SPUNTATO MOLTE DI QUESTE AFFERMAZIONI, FORSE SEI PIÙ UNA STALKER CHE UN'AMICA. C'È UN MODO EASY PER SCOPRIRE SE SIETE ANCORA LE STESSIE RAGAZZE DI IERI: PRENDI IL TELEFONO E CHIAMALA!

aveva mai messo piede. Fa un effetto strano guardare la vita di qualcuno che hai amato dipanarsi sul display di un telefono, sapendo che non ne fai più parte. Ormai ci siamo abituati a questo tipo di sorveglianza di ex compagni di classe e colleghi, ma le cose si complicano quando ci sono di mezzo sentimenti residui. Mi mancava la mia amica. Di recente mi sono fidanzata, e mi è venuto in mente che in circostanze diverse Valentina sarebbe stata la mia testimone di nozze. Invece, il nostro unico scambio sull'argomento è stato un suo like alla foto del mio anello di fidanzamento. «Se ci incontrassimo oggi saremmo ottime amiche», dissi al mio fidanzato. Sebbene Vale e io avessimo preso strade diverse, crescendo ci eravamo appassionati alle stesse cose: giardinaggio, yoga, cani... E i nostri rispettivi ragazzi avevano lo stesso nome, Guido. Non era una strana coincidenza? «Smettila», mi disse il mio Guido. «Ci stai male inutilmente». Secondo Tara Marshall, psicologa e ricercatrice che studia relazioni e social media alla Brunel University di Londra, non è una buona idea restare in contatto con un ex o l'amica del cuore con la quale hai rotto. Nel caso mio e di Vale non c'è stata una vera

e propria rottura, piuttosto un progressivo allontanamento, ma quando un rapporto si interrompe in modo più brusco è importante prendere

“Finalmente avevo capito che inseguire il fantasma della BF di un tempo non aveva senso: con gli anni si cambia”

una certa distanza emotiva per adattarsi alla nuova realtà. «Io consiglio di evitare ogni contatto per un po', per lasciar sedimentare le cose», dice Tara Marshall. «Poi, quando i sentimenti negativi si saranno placati, magari sarà possibile avere una normale amicizia su Fb».

TENTATIVO DI RIAVVICINAMENTO

In fondo, sapevo di avere mantenuto quell'esile collegamento tra me e Valentina nella speranza che il nostro legame potesse rinascere. Quando finalmente riuscii ad ammetterlo, le mandai un messaggio privato su Fb. Ci mettemmo d'accordo per prendere un caffè insieme. Arrivai all'appuntamento pensando di trovare la vecchia Vale, quella che considerava *The O.C.* un'opera culturalmente impegnata, ma questa nuova Valentina citava esponenti dell'anarchismo filosofico. Era brillante, interessante, piacevole, e vorrei poter dire che accadde qualcosa di profondo nelle quattro ore che restammo lì a bere caffè. In realtà, il tono fu a metà strada tra un'intervista e un promettente primo incontro con qualcuno incontrato su Tinder: volevamo farci reciprocamente buona

impressione, ma c'era mancanza di familiarità. Mi ritrovai a dire cose come: «Allora, che c'è di nuovo?», e lei mi parlò dei suoi obiettivi di carriera, le sue nuove idee politiche, le sue ultime tre rotture sentimentali – tutte cose di cui non c'era traccia su instagram. A un certo punto, le chiesi perché mi avesse seguita su instagram per tutto quel tempo, e la sua spiegazione fu che la rendeva felice sapere che la mia vita stava andando come desideravo. Era un pensiero carino, ma superficiale. Non si può capire com'è la vita di qualcuno in base alle foto di cibo che pubblica. Quando Vale se ne andò, mi venne in mente qualcosa che Tara Marshall mi aveva detto a proposito del mantenere i contatti con ex ragazzi o amici: c'è chi conserva un legame online per curiosità morbosa, o magari nella speranza di vedere che l'altra persona è infelice. Altri invece hanno solo difficoltà a lasciar andare qualcuno con cui un tempo erano uniti. Io rientravo nella seconda categoria. Ma di persona, Vale non era la ragazza che traspariva da instagram, e nemmeno la diciottenne che ricordavo. E non mi sembrava più il caso di rattristarmi per questo. Tutti cambiamo, è inevitabile. L'unica cosa che possiamo fare è riflettere se indugiare o meno sul passato. Lo avevo capito: andai sulla pagina instagram di Vale, e con un senso di liberazione cliccai sul tasto “unfollow”.

MAN•TRO•POLO

NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS

STRATEGIE FAST

DAI MESSAGGI SU TINDER A UN APPUNTAMENTO VERO IN 5 MOSSE

Stufa delle lunghe chattate che non portano da nessuna parte? **MATTHEW HUSSEY**, il nostro guru del first date, ti consiglia cinque modi facili e veloci per passare dalla tastiera... all'aperitivo

1 DAGLI QUALCHE IDEA

Anche se sono attratti dal tuo profilo, i ragazzi esitano spesso a chiederti di uscire perché non sono sicuri dell'approccio giusto da usare. Rendigli le cose più facili! Per esempio, scrivi nella tua bio i posti che ti piacciono: "Sempre alla ricerca del miglior gelato in città". Oppure: "Non dico mai di no al sushi". Così lui saprà esattamente cosa proporre quando ti scrive un messaggio.

2 RALLENTA E SII PIÙ SPECIFICA

Spesso chattando sulle app di dating si tende ad avere conversazioni rapide e casuali con fin troppe persone. Il che rende il tutto impersonale e ti priva del divertimento di un incontro vero. Prima dell'ennesimo "Ehi, come va?", prova con: "Sto per spararmi una maratona di *Stranger Things*, tu che fai?". Così gli dai una info concreta sui tuoi gusti e lui ti percepirà come un essere umano vero.

3 VAI OLTRE LE SUE FOTO

Fagli capire che non ti interessa solo il suo aspetto, accennando a qualche particolare che hai colto dal profilo o dai suoi messaggi. Per esempio: "Dov'è che stavi facendo trekking in quella foto?". Ma anche: "Sei divertente: hai fatto davvero colpo su di me." In questo modo gli dimostri di essere meno superficiale della maggior parte dei Tindernauti, e che sai andare dritta alla meta.

4 LIMITA IL BOTTA E RISPOSTA

Online sembra tutto così perfetto che certi ragazzi faticano ad abbandonare la rete per la realtà. Se vuoi evitare di rimanere intrappolata in un gioco virtuale, prova con un: "Ora devo scappare, ma dovremmo vederci per un caffè uno di questi giorni". E resisti alla tentazione di un ennesimo ping pong di messaggi via chat, almeno finché non avrete fissato un vero appuntamento.

5 MEGLIO NON PIANIFICARE

Progettare in modo esagerato ogni piccolo dettaglio dell'eventuale date rischia di rovinare l'atmosfera. Lascia che le cose seguano il loro corso. Per esempio, butta lì come per caso: "Giovedì prossimo sono in centro, se ti va di fare qualcosa...". È una strategia che non gli mette pressione e aumenta le possibilità di vedervi finalmente nel mondo reale.

A CURA DI ADELAIDE BARIGOZZI. FOTO GETTYIMAGES (3).

• GIA

NEWS NEWS NEWS

CHI BENE INIZIA...

Come ho incontrato la mia ragazza

Il modo in cui lui ricorda come vi siete conosciuti può dirti molto sulla vostra storia. Parola dello psicologo **TY SASHIRO**. Ecco il suo parere su 4 debutti romantici

«Avevo cercato di darle un cinque e lei non mi aveva considerato. L'ho presa come una sfida». Ric, 22 anni

L'esperto: «Lui è un giocherellone, lei è più composta. Ottimo: le differenze sono complementari».

«Ci siamo messi insieme dopo che lei ha rotto col mio coinquilino. Questo ha reso il clima a casa un po' difficile». Paolo, 28 anni

L'esperto: «Alla base della relazione sembra esserci un po' di senso di colpa: all'inizio con il nuovo amore non ci si fa caso, ma potrebbe avvelenare il rapporto».

«Stavamo entrambi studiando per un esame in biblioteca, ma abbiamo finito per parlare, invece». Giulio, 31 anni

L'esperto: «Uno studio sulle coppie sposate ha scoperto che chi si mette insieme dai tempi della scuola raggiunge livelli più alti di soddisfazione».

«L'ho incontrata a una partita di basket. Quando la nostra squadra ha vinto, siamo scesi in campo e abbiamo... festeggiato!». Tomaso, 25 anni

L'esperto: «Ottimo segno! L'emozione di condividere una vittoria ha fatto da catalizzatore per l'attrazione».

45%

**DEI RAGAZZI SONO
PENTITI DI AVER
ROTTI CON LA EX**

Fonte: 2016 ELITE SINGLES SURVEY

«Noi uomini tendiamo a concentrarci sulle conseguenze positive, tipo che potremmo trascorrere dei piacevoli momenti, e non sulle difficoltà che comporterebbe l'eventuale ripresa di una relazione probabilmente problematica. È solo per questo che rimpiangiamo il passato».

JUSTIN LEHMILLER, DIRETTORE DEL
PROGRAMMA DI PSICOLOGIA SOCIALE ALLA
BALL STATE UNIVERSITY (USA)

RIFLESSI DI VERITÀ

Quanto è sincero te lo dicono i suoi... capelli

Hai sempre sognato di capire se un ragazzo appena conosciuto ti sta dicendo la verità, solo guardandolo? Secondo una ricerca promossa da Honest Tea, marchio di bevande Usa, basta che dai un'occhiata alla sua chioma! Un team di ricercatori ha girato gli States offrendo una tazza di tè a 1 dollaro con il sistema dell'onore (cioè senza alcun controllo apparente). Sono state così monitorate mille transazioni tra chi ha pagato e chi no, e analizzati i risultati per colore di capelli. Ebbene, i più sinceri si sono confermati i ragazzi rossi (97%). Seguono i biondi e i brizzolati (95%), i mori (94%), i pelati (93%) e i castani (92%). C'è da dire che i livelli di onestà, finché si tratta di un tè, sono alti per tutti. Ma in una relazione? «Meglio far caso anche ad altri segni: lui non è sincero se non ti guarda negli occhi o si morde le labbra», dice Elisabetta Lombardo, psicologa.





LISA KOTT
-CURVY STYLE-
SPRING/SUMMER 2017

WWW.LISAKOTT.COM





FASHION

AMORE A PRIMA VISTA

GLI OCCHIALI DA SOLE PIÙ SEXY PER LA PRIMAVERA ESTATE SONO TUTTI QUI... LASCIA PER UN PO' NEL CASSETTO LE MAXILENTI NERE ALLA AUDREY HEPBURN E PUNTA DRITTA SU UNO STILE PIÙ CALDO, FUNNY E ASSOLUTAMENTE SURF-ROCK! È IN ARRIVO UN ARCOBALENO DI MONTATURE PRONTE A FAR FARE UN SALTO DI QUALITÀ AI TUOI OUTFIT. OVERSIZE, A MEZZA LUNA O TONDI, IN ACETATO, SMALTATI O IN METALLO GLI OCCHIALI PIÙ COOL SONO A TUTTO COLORE, PERFETTI PER ESSERE ABBINATI AL DENIM, ALLE TINTE PASTELLO OPPURE AI LOOK COLOR BLOCK. IL BEAUTY TIP? VIA LIBERA AD EYELINER, MAXICIGLIA E ROSSETTO IN TUTTI I TONI DEL ROSSO, DALL'ARANCIO AL CILIEGIA INTENSO. APPLAUSI SCROSCIANTI (E GARANTITI).

- 1. Versace Eyewear (€ 210).
- 2. Salvatore Ferragamo by Marchon (€ 185).
- 3. Tommy Hilfiger Eyewear by Safilo (€ 149).
- 4. Paul Smith Spectacles (€ 260).
- 5. Vogue Eyewear (€ 99).
- 6. Pomellato (€ 510).
- 7. Just Cavalli Eyewear (€ 130).
- 8. Max&Co. by Safilo (€ 99).
- 9. MCQ (€ 160).
- 10. Paul Smith Spectacles (€ 260).
- 11. Havaianas by Safilo (€ 65).
- 12. Ray-Ban (€ 210).
- 13. Liu-Jo by Marchon (€ 145).
- 14. Just Cavalli Eyewear (€ 120).
- 15. Miu Miu Eyewear (€ 270).
- 16. Giorgio Armani Eyewear (€ 250).
- 17. Max&Co. by Safilo (€ 140).
- 18. Swarovski Eyewear (€ 190).



Blazer e pantaloni,
Alcoolique (€ 715 e
€ 320). Top Hanny Deep
(€ 34,99). Cappello
Panizza. Orecchini Sodini.
Collane di perle, Bijou
Brigitte e Miluna. Borsa
GUM Gianni Chiarini
Design. Scarpe Superga.

Candy girl

*Paillettes, tulle, bomber romantici,
accessori sweet in tinte sorbetto.
E sarai subito di buonumore*

**Servizio di Lisa Mancini
Foto di Dennison Bertram**



Bomber e gonna,
P.A.R.O.S.H. (€ 406 e
€ 764). Top Freddy
(€ 79,90 il completo).
Borsa Sodini. Orecchini
Lisa C Bijoux. Bracciale
rigido, may mOma.
Bracciali azzurri,
Boccadamo. Anelli
Pandora.



Camicia Redemption.
Shorts Ultràchic
(€ 214). Cerchietto
Leontine Vintage.
Bracciali Gedebe.
Orologio Michael Kors.
Tracolla bubblegum, Zara.
Tracolla gialla, CaféNoir.
Tracolla cipria, Bally.
Sneakers OXS.



Giacca Molly Bracken
(€ 99,95). Bustier Daizy
Shely (€ 250). Jeans
Fracomina (€ 134,90).
Coroncina Marzi Firenze.
Choker Radà. Foulard
usato come cintura,
Salvatore Ferragamo.



Camicia Daizy Shely
(€ 392). Jeans GJ Gaudi
Jeans (€ 70). Fiore tra
i capelli, Marzi Firenze.
Collane di perle rosa,
Newdel. Collane di perle
chiare, Miluna. Anello
Sodini. Cintura Carpisa.
Tracolla Valentino
di Mario Valentino.



Abito iBlues (€ 179).
Coroncina Alessandra
Zanaria. Orecchino
Rosantica. Bracciale
di perle, Unoerre.
Bracciale con beads,
Trollbeads. Orologio
Didofà. Clutch Primark.
Tronchetti Blumarine.



Abito Rinascimento
(€ 115). Clip sui capelli,
Bijou Brigitte. Orecchini
e anelli, Swarovski.
Orologio Morellato.
Cuissardes Gianvito
Rossi.

HAIR TIP

Per capelli a tutto colore, come nella foto: Doc Color in 72 nuances miscelabili e una formulazione che si attiva senz'acqua.

Senza ammoniaca, senza fragranze, senza alcuna traccia di nichel e con ingredienti vegan.

Arte Doc Color col. Acai Violet, Jean Paul Mynè.

Bomber Desigual
(€ 129,95). Tuta gialla,
Giorgia & Johns
(€ 119,90). Fiori tra
i capelli, Accessorize.
Orecchini Tory Burch.
Bracciali Breil Stones.



IL LATO SEXY DEL JEANS

E non è (solo) quello B. Indossare il denim mandando in orbita il tuo tasso di sensualità è un'arte. Che puoi fare tua nelle prossime sei pagine... Buon divertimento! **di Ylenia Puglia**

DRITTI ALLA META

SEGNI
PARTICOLARI: VITA ALTA, FASCIANTE SUI FIANCHI, GAMBA DRITTA. IL CINQUETASCHE PIÙ SENSUALE DI STAGIONE È LUI. E STA BENE A TUTTE.



1. Toppe applicate e motivo di cristalli, Koralline (€ 75).
2. Risvolto maxi, Department 5 (€ 194).
3. Skinny Levi's Red Tab (€ 110).
4. Delavé con strass, Anna Rachele Jeans (€ 213).



L'ACCESSORIO PASSEPARTOUT
Pump NeroGiardini (€ 115).



Vuoi acquisire punti G (intesi come Grinta, ovviamente...)? Ispirati agli accessori delle rapper più sexy...

Da sinistra. Cappellino Karl Lagerfeld (€ 95). Orecchini Iolaandgrace (€ 39,90). Occhiali Wayfarer, Ray-Ban (€ 199). Anello Brosway (€ 32).



Bad Deal.



P.A.R.O.S.H.
(€ 232).



Marcobologna
(€ 1.666).



**IL TUBINO
A CONTRASTO**

Abito Rinascimento
(€ 89).



GIUBBOTTO SÌ, MA AD ARTE

LA GIACCA DI JEANS CATTIVA E BORCHIATA CAMBIA, SI RICOPRE DI PATCH & GRAFFITI E LA PORTI SUI TUBINI BONTON. NEW LIFE!



**TUTTE
IN TUTA!**

TROPPO FREDDO PER GLI ABITINI SENZA CALZE? SALVA IL LOOK CON UNA ONE PIECE IN DENIM. È UN CONCENTRATO DI STILE E LA USI 24 ORE SU 24.



1



2



3



4

1. Con zip, ottod'Ame (€ 210). 2. Seventies Stella McCartney (€ 695). 3. Slim Liu-Jo Blue Denim (€ 155). 4. Morbida Sisley (€ 99).



SE SEI ALTA

FELPA CORTA E BIKER SONO UN MIX ESPLOSIVO E... TE LI PUOI PERMETTERE!

Felpa Ivy Park (€ 44). Biker con zip e borchie, Bata (€ 79,99).



SHORTS MANIAC



Top Freddy (€ 24,90). Shorts con patch, OVS (€ 16,99).



SE SEI MINUTA

FELPA XL E SANDALI ALTISSIMI PER SENTIRTI UNA ROCKSTAR.

Felpa adidasOriginals (€ 68). Sandali Casadei (€ 1.050).





DSQUARED2

CHI È SENZA MACCHIA...

NON È NESSUNO! IL LAVAGGIO DA AVERE NELL'ARMADIO QUESTA STAGIONE È ESTREMO. MUNISCITI DI VARECHINA E SPERIMENTA.



Taylor Hill



1

- 1. Smanicato Gas (€ 89,90).
- 2. Skinny Primark (€ 25).
- 3. Giubbotto Please (€ 119).

3

Manda in orbita le tue curve con una pencil skirt e armati di pezzi forti come chiodo, T-shirt slim e sandali esagerati!



Liu-Jo Blue Denim (€ 125).

Kaos Jeans (€ 135).

OVS (€ 19,99).



Mango (€ 35,99).



Persona by Marina Rinaldi (€ 79).



Essentiel (€ 225).

PUMP UP THE HEELS

MEDI, ALTI, SPREGIUDICATI. QUAL È IL TACCO CHE TI FA PERDERE LA TESTA? QUI NE HAI PER TUTTI I GUSTI...

GLACIALI

ROVENTI



Rodo (€ 380).



Baldinini (€ 500).

BASIC



TATA Italia (€ 39,95).



Merlyn (€ 222).

MIDI



Primadonna COLLECTION (€ 50).



Loriblu (€ 380).

SEXY





roccobarocco
BAGS & SHOES



501 Skinny Jeans Levi's Red Tab (€ 120).



Alexander Wang (€ 425).

GJ Gaudi Jeans (€ 75).



Freddy WR.UP® (€ 119).

SEXY
IN 4 STEP



Intimissimi (€ 29,90).

Elizabeth and James (€ 250).



Primadonna COLLECTION (€ 60).



LOOK BASE



NaraCamicie (€ 65).



Hilfiger Denim (€ 89,90).



Yamamay Shoes (€ 49,90).

BORSE: VEDIAMO SE HAI IL CORAGGIO...

UN LOOK ETERNO COME CAMICIA MASCHILE E MINI DI JEANS VA SCALDATO COL TOCCO GIUSTO. TU FINO A DOVE TI SPINGI?

CONSERVATRICE



Valentino di Mario Valentino.



TEMERARIA



Gucci (€ 2.900).



BLOGGER



Loewe (€ 990).



United Colors of Benetton (€ 14,95).

Pepe Jeans London (€ 50).



5Preview (€ 50).



UNA T-SHIRT CHE PARLA

IL TUO JEANS PREFERITO, ROSSETTO, OCCHIALI E UNA T-SHIRT DA INFLUENCER. PER ESSERE STILOSA PERSINO AL SUPERMARKET.



rb
roccobarocco
BAGS & SHOES



ELISABETTA FRANCHI



Cinquetasche Wrangler (€ 99,95). Sandali Nando Muzi (€ 375).



Skinny bicolor, H&M (€ 34,99). Sandali glitterati, Jimmy Choo.



Jeans Tally Weijl (€ 20). Sandali Rupert Sanderson (€ 625).



LA COPPIA PERFETTA DA GIORNO E DA SERA? MINI PIÙ BORSA DI JEANS, UN PASSEPARTOUT DA INDOSSARE CON T-SHIRT, PULL O CAMICIA DI JEANS. ANCHE CON LE SNEAKERS.

Borsa Fracomina (€ 99,90). Gonna Kiabi (€ 15).

SOGNI 10 CENTIMETRI D'ALTEZZA IN PIÙ? ECCOLI QUI

LA MOSSA STRATEGICA: SKINNY & SANDALO NELLA STESSA TONALITÀ DI BLU FANNO PERCEPIRE LA GAMBA COME PIÙ SLANCIATA E AFFUSOLATA.



CAROLINA HERRERA



1



2



3



4

L'alternativa per l'ufficio al giubbotto di jeans? Il trench di denim, da indossare su qualunque completo o abito.

1. Coat oversize, Pull & Bear (€ 45,99). 2. Doppiopetto 'S Max Mara (€ 375). 3. Stile parka, Pimkie (€ 49,99). 4. Classico iBlues (€ 239).



Police by De Rigo Vision (€ 149).



DAY

Hanny Deep (€ 79,99).



Alice Olivia (€ 403).

NIGHT



OVS (€ 19,99).



Gaudi Shoes & Accessories (€ 109,90).



Chiara Ferragni

PULL + MINI = AMORE A PRIMA VISTA

FOTO IMAXTREE (4)



VALENTINO

HANDBAGS



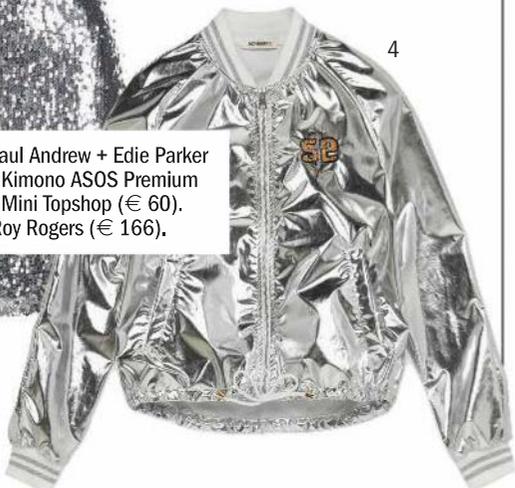
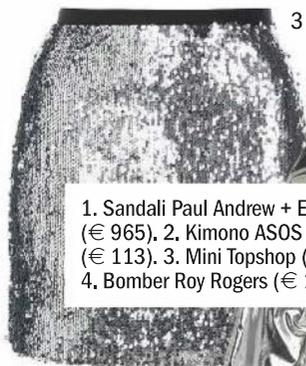
NOZZE D'ARGENTO

LA STRATEGIA VINCENTE PER DARE UNA SVOLTA AI TUOI PEZZI IN DENIM? MIXARLI ALL'ARGENTO, CHE TRA LE TINTE METALLICHE SARÀ IL PROTAGONISTA DELLA PROSSIMA PRIMAVERA ESTATE. E PUOI ESAGERARE ANCHE ALLA LUCE DEL SOLE!

TUTTO SUL JEANS

**COSMO
ONLINE**

COSMOPOLITAN.IT/DENIM



1. Sandali Paul Andrew + Edie Parker (€ 965). 2. Kimono ASOS Premium (€ 113). 3. Mini Topshop (€ 60). 4. Bomber Roy Rogers (€ 166).

OPERAZIONE STYLIST

AZZECA IL LOOK! CON QUALI SCARPE INDOSSERESTI QUESTI QUATTRO ABITI? GIOCA E CONTROLLA...



Kiabi (€ 18).



Desigual (€ 129,95).



Diesel (€ 210).



Pepe Jeans London (€ 110).



TATA Italia (€ 59,95).



Blu Byblos (€ 85).



CafèNoir (€ 99).



ALDO Shoes (€ 89).

SOLUZIONE: A-2, B-3, C-4, D-1.

FOTO IMXTREE.

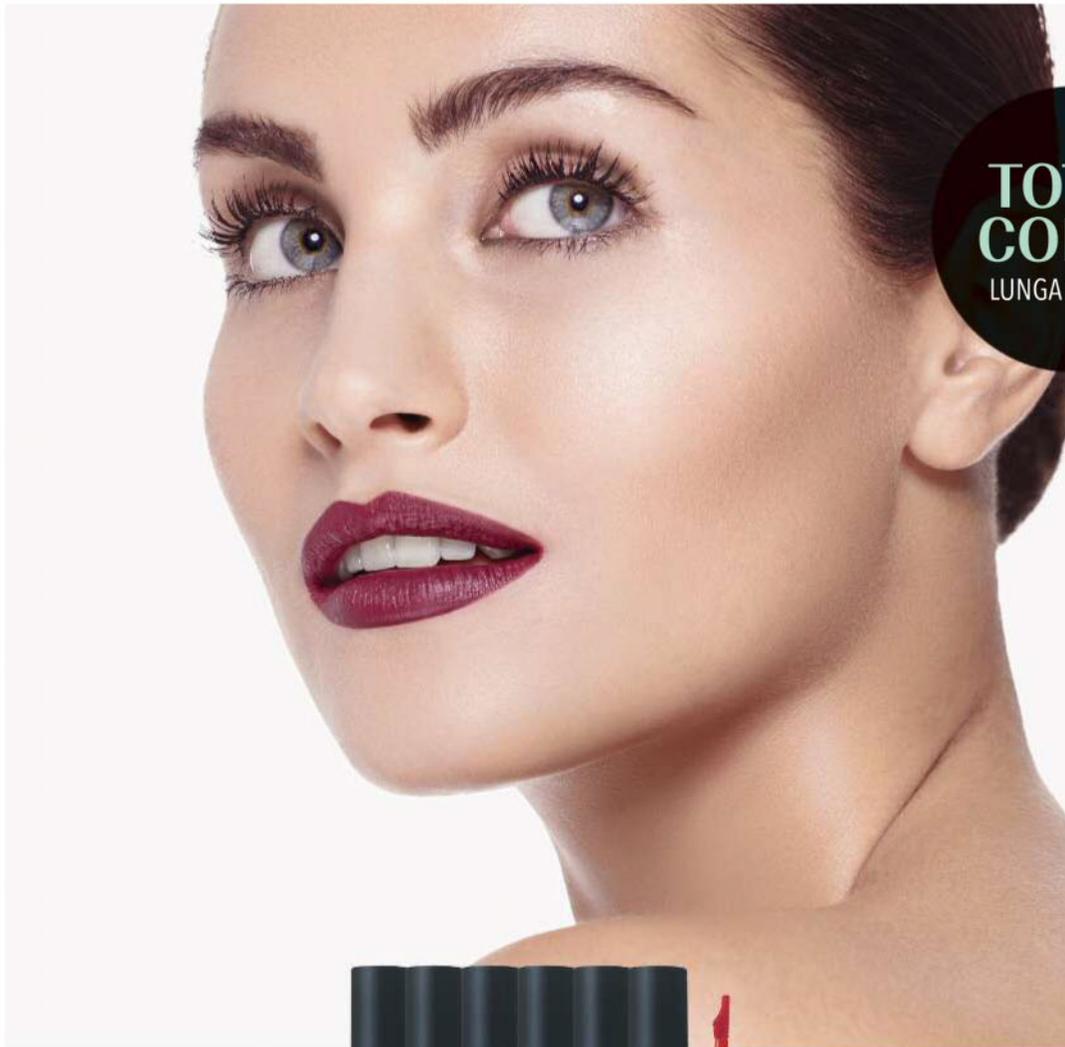
Distribuito da Mirafide Spa su licenza di Inficom Spa - numero verde 800 974052 - yamamay.com - mirafidespa.it



yamamay
BAGS & SHOES

BEAUTIFY YOU!

CON I ROSSETTI EFFETTO MAT FIRMATI DOUGLAS



**TOTAL
COLOR**
LUNGA DURATA!

LIPSTICK
10⁵⁰ €



LIPSTICK MATTISSIM

PROVA LA NUOVA GENERAZIONE DI ROSSETTI A LUNGA DURATA E SUPER IDRATANTI.
UNA TEXTURE SENSORIALE UNICA, PER LABBRA MORBIDE MA CON EFFETTO TOTAL MAT!

ANCHE SU DOUGLAS.IT

Douglas

BEAUTY



STUPISCI CON IL GREENERY!

È IL COLORE PANTONE PIÙ
TRENDY E SPERICOLATO DELLA
PRIMAVERA. USALO SUGLI OCCHI
O PER UN'INSOLITA NAIL ART E
SARANNO TUTTI AI TUOI PIEDI...

Riccioli

“FACCIO DA ME”

Nell'era della piastra i capelli ricci sono rari come un selfie di Chiara Ferragni venuto male. Ma le cose stanno cambiando. Sulle passerelle, gli stilisti hanno proposto ogni tipo di curly: afro, avvitatissimo, a spirale, e boccoli a tutto volume. Prova anche tu con le nostre dritte

di Andrea Berni e Becci Wallis. Foto di Elisabeth Hoff

Se sei una portatrice sana di capelli ricci, sai benissimo quali sono gli anatemi atmosferici che mettono k.o. la piega (e il tuo umore): la nebbia o la pioggerellina fine che la fa increspare, il vento che elettrizza e i maglioni a collo alto che formano dreadlock spontanei alla base della nuca. Tiziano Rossi, chief trainer Jean Louis David, spiega che il segreto

dei ricci perfetti è nella manutenzione e nel taglio. Come l'*effilage*, una tecnica a forbice che crea volumi e alleggerisce le punte quando i ricci “sparano”. Se il viso è ovale e allungato, l'ideale è un taglio corto, che dà movimento ai ricci regalando carattere al look di insieme. Per il viso tondo squadrato, invece, i ricci stanno meglio su un taglio lungo, che affina i lineamenti.





STYLING DI INGEBORG VAN LOTRINGEN.

Q&A Tutto sui ricci

**I TUOI CAPELLI SONO
NATURALMENTE RICCI**

VS

**SEI LISCIA MA ASPIRI A UNA
CHIOMA SELVAGGIA**

d Cosa devo fare per disciplinare almeno un pochino la mia chioma?

R. Per dare una forma ai tuoi capelli selvaggi devi usare i bigodini, avvolgendoli nello stesso senso del boccolo, poi asciugare bene con il phon a diffusore, che con il calore ammorbidisce la cuticola e richiude le doppie pu++nnte+.

d Amo lo stile di Shakira: posso ottenerlo usando il diffusore?

R. Sì, certo. Se utilizzi il phon normale rischi di fare danni, perché il calore concentrato distrugge le scaglie del capello, cosa che non accade con il diffusore perché il calore viene disperso e non hai l'effetto Margie Simpson. A *Cosmo* adoriamo il nuovo asciugacapelli "intelligente" e silenziosissimo Dyson Supersonic che modula calore e velocità con un microprocessore (€ 399).

d I miei capelli sono più rigidi della corazza di un granchio: perché?

R. «Probabilmente sbagli shampoo, quelli a base di Sls (sodilaurilsolfato) seccano e rendono ruvidi i capelli», dice Tiziano Rossi. «Nel saloni Jean Louis David proponiamo il trattamento Keratin Therapy. Il rituale prevede l'utilizzo di prodotti a base di Keratin Repair Complex che ricostruisce la fibra capillare dall'interno, mentre in superficie leviga i capelli rendendoli così più morbidi e lucidi. A casa, prova a utilizzare prodotti specifici come la linea Curl Therapy di Jean Louis David con azione rimpolpante, idratante ed elasticizzante».

d Mi dite come uscire dal tunnel dei capelli perennemente crespi?

R. Ovvio: idratandoli no stop con olio di argan o di mandorle come maschere, e mettendo sempre balsami o olio senza risciacquo. Un'idea fantastica è applicare i prodotti di styling direttamente sotto la doccia quando i capelli sono bagnati (ma non fradici). Infatti, se li applichi da asciutti le scaglie dei capelli sono aperte e l'effetto "frizz" è assicurato.

d I ricci mi piacciono molto, ma stanno davvero bene a chiunque?

R. Sì le onde morbide sono perfette! Puoi farle con spazzola tonda e phon. Oppure, lava i capelli e lasciali umidi, poi applica sulle lunghezze una mousse disciplinante. Pettina bene e arrotola delle ciocche su loro stesse rimanendo a circa 5 cm dalla radice. Ora avvolgile a ciambella e fissale con delle forcine. Vai a dormire e al mattino dopo svolgile delicatamente e pettina con le dita. E, se proprio il risultato non è top, pazienza... Fai una treccia morbida o una coda alta.

d Ho usato i bigodini per avere ricci soft. Ma dopo la spazzola che disastro!

R. Succede se non tieni a mente la "regola dei 10 minuti". Dopo aver sciolto i bigodini (ma funziona anche con il ferro tondo modellante) devi lasciare che il fusto si rilassi e si adegui alla sua nuova forma per dieci minuti. Poi utilizza un pettine a coda per disciplinare l'acconciatura. Solo così eviterai l'effetto "anarchico" e di eccessiva rigidità.

d Adoro i ricci fitti a spirale che partono dalla radice. Come faccio?

R. In effetti ci vuole pazienza, perché è fisicamente impossibile raggiungere con le dita la base del fusto. Fai così: dividi il capo in piccolissime ciocche, avvolgile alla radice una a una, poi fissa con un beccuccio in senso antiorario. Lasciali in posa il più possibile. Poco prima di uscire togli i becchi e apri i capelli con le dita.

d Come posso far durare la mia piega senza usare tonnellate di lacca?

R. Utilizza sempre un prodotto ristrutturante che crei una guaina sul fusto e aiuti a dare corpo ai tuoi capelli lisci. Un'altra dritta è vaporizzare della lacca su ogni ciocca prima di usare il ferro modellante e fare raffreddare bene i capelli prima di sciogliere i boccoli. Infine, a piega finita, disciplina i ricci con una mousse volumizzante.



**Neutralizza
l'effetto
elettrico**
con 3 alleati
anticrespo
a sorpresa

**ACETO DI MELE
FUNZIONA PERCHÉ**

Il suo tasso di acidità richiude le scaglie del fusto ed elimina i residui di prodotti per lo styling. Mettine un cucchiaino in una tazza d'acqua da massaggiare sulla cute. Lascia in posa dieci minuti e risciacqua bene.

**OLIO DI CASTORO
FUNZIONA PERCHÉ**

È un booster di cheratina e idratazione perché ricco di antiossidanti e acidi grassi. In un flacone spray da viaggio mettime 5 gocce e riempi con acqua, shakera bene e vaporizzalo ogni volta che ti serve, senza sciacquare.

**GELATINA
FUNZIONA PERCHÉ**

Contiene piccole quantità di proteine riparatrici che chiudono le cuticole e prevengono il crespo. Fai sciogliere in acqua un foglietto di gelatina e applicalo sui capelli bagnati, dalla radice alle punte, con un pettine a denti larghi.

Gli imperdibili

Dallo shampoo specifico formulato per i tuoi riccioli al balsamo superidratante. Da usare soli o mixandoli a oli ristrutturanti e disciplinanti. Per un look da copertina!



BLOCCA E LUCIDA

Spray fissante speciale per mantenere l'elasticità e la forma del riccio: Curl Fever, Kérastase (€ 17,20).



ANTICRESPO

Crema idratante gourmande da sciacquare: Balsamo Keratina e Cocco, Bottega Verde (€ 9,99).



VEGANO

Olio spray finissimo all'argan, supernutriente e senza risciacquo: Beauty Oil For Hair, Douglas (€ 12,95).



MULTIUSO

Doposhampoo e crema per definire e dare corpo ai ricci: Conditioner leave-in Curvaceous, Redken (€ 22,20).



PROFESSIONALE

Shampoo magico per nutrire e idratare: Shampoo Adamantium, Jean Paul Mynè (in salone da € 40).



ACQUA SPRAY

Ricca di aminoacidi della pappa reale: Acqua Cristallina Ristrutturante Effetto Reale, L'Erborario (€ 14,50).



OLIO IN CREMA

Modella e lascia i capelli soft: Crema Ricci Disciplinante Elvive, L'Oréal Paris (€ 3,49).



BIFASICO

Refresh da vaporizzare su tutta la capigliatura: Soin Leave-in Curl Therapy, Jean Louis David (€ 29).

I FERRI DEL MESTIERE

Ruotano, avvolgono, stirano, arricciano e regalano onde morbide o boccoli compatti. Come dal parrucchiere. Provali!



2 IN 1 Piega versatile: Spazzola Rotante Beliss 1000, BaByliss (€ 69,90).

HIGH TECH

A forma conica, Arricciacapelli Curve, ghd (€ 179).



AUTOMATICA Styler Ricci & Curl, Bellissima (€ 79,90).

LE REGOLE DELLA PIEGA A FERRO CALDO Qualsiasi tipo di tool usi, assicurati che sia un prodotto di qualità e certificato a norma. Stai attenta alla temperatura: anche se hai fretta non lasciare i capelli pressati per molto tempo e non usare mai lo styler con i capelli bagnati: potresti provocare danni irreversibili al fusto. Un consiglio: vestiti prima di fare la piega: a volte il ferro caldo va "fuori controllo" dalle tue mani e potresti scottarti.

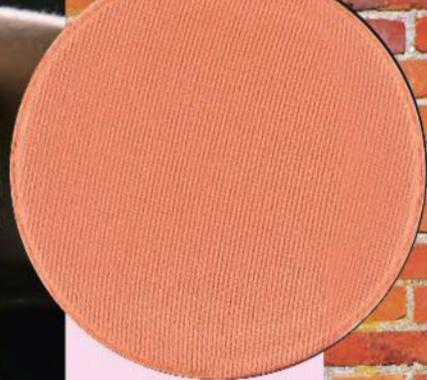
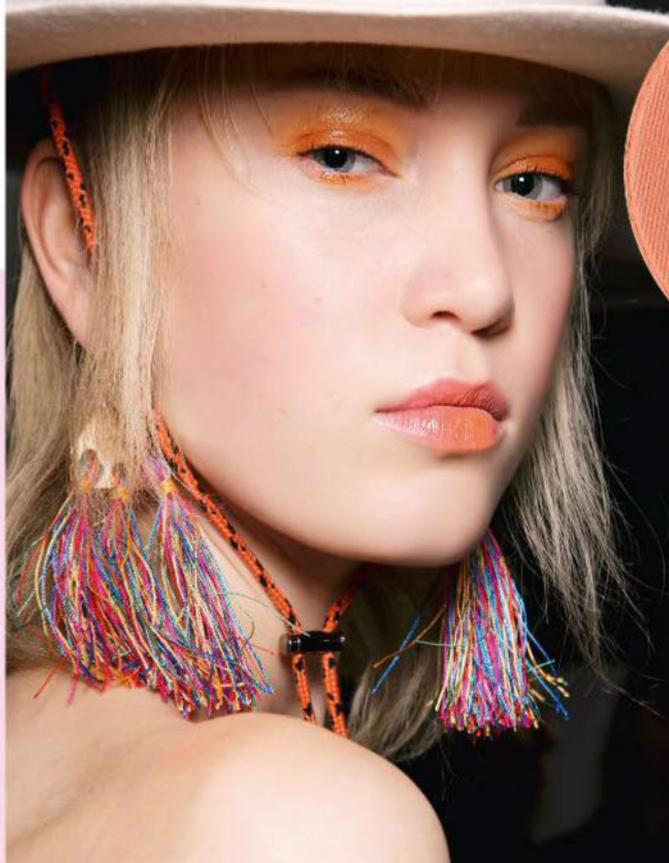


HA COLLABORATO VALENTINA SORRENTI. STILL LIFE DI MAURIZIO SAPIA. I PREZZI SONO INDICATIVI.

Il cappello/
cappuccio è stiloso
ma anche killer,
perché appiattisce
i ricci! Tieni
sempre in borsa
una mini size di
shampoo secco da
usare sulle radici
come volumizzante.



Noi adoriamo la nuance argento: La Palette la Rose ed. limitata, Lancôme (€ 60). Per gote bonne mine: Fard à Joues n. S-742, Make Up For Ever (€ 30).



Perfetto per lo sfumato, ma lo puoi picchiettare anche al centro delle labbra: EyeShadow col. Rule Mat, MAC (€ 18). Per una bocca da love unicorn: Rouge Interdit Lipstick col. Rose Nocturne, Givenchy (€ 28,50). Sfilata Ferragamo.



COLORAMA

Le giornate si stanno allungando ed è ora di uscire dalla comfort zone del solito eyeliner + mascara. Pronta ad abbandonare il mood punk e a rinascere come una fenice? Benvenuta nel mondo rainbow

di Valentina Sorrenti



ARANCIO & GIALLO L'ombretto arancio in crema è un ottimo modo per enfatizzare uno sguardo energetico. Il blush sfumato lungo le tempie è per le più spericolate, mentre i grafismi eseguiti con l'eyeliner giallo allungano l'occhio. Uno statement di buonumore e voglia di contagiare tutti con la tua positività. Da sinistra: sfilata Ferragamo, Kenzo, Haider Ackermann.





ROSA MINERALE Un tocco di glow non può mai mancare. Con i colori pastello otterrai un total look romantico. Sfuma un illuminante sopra gli zigomi, sotto le sopracciglia e sull'arco di cupido. Highlighting Palette Chinese New Year ed. limitata, Giorgio Armani Beauty (€ 85).

Il correttore stellare: Touche Éclat 25 Star Edition ed. limitata, Yves Saint Laurent (€ 36,30).

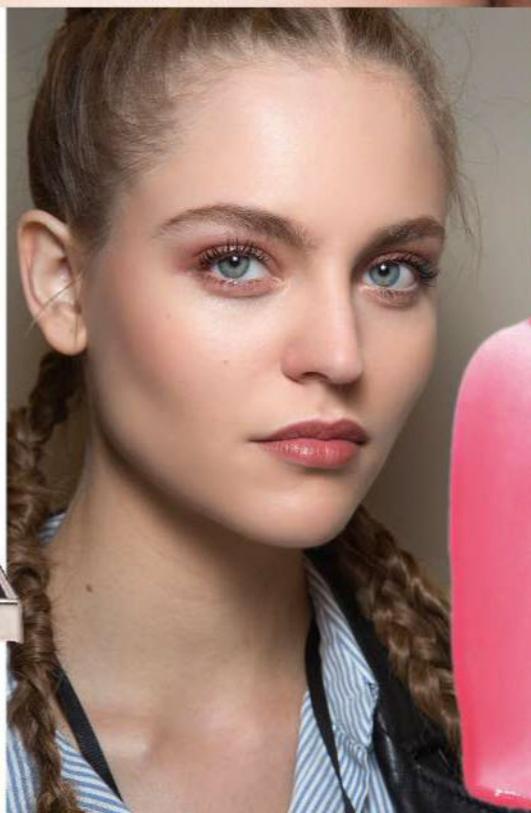


ULTRAPINK Gli occhi sono i veri protagonisti, ma non dimenticare labbra, base, capelli & Co. Tutte le sfumature del rosa sono top per vestire bocca e guance. Per quanto riguarda i capelli opta per un mosso morbido o per le trecce da boxer. Un contrasto divertente tra forza e magia. Accanto, sfilata Moschino; a sinistra, Emporio Armani.

FOTO GETTYIMAGES (11), IMAXTREE (13), STILL LIFE DI MAURIZIO SAPIA (17).

Stregalo con la magia dei toni caldi

Proprio come nelle fiabe le tue ciglia faranno "flap-flap". Pronta a conquistare il consenso di tutti grazie ai nuovi ombretti che vestiranno il tuo sguardo di magia? Se poi ci abbinai un incarnato glow e labbra sui toni del rosa hai fatto centro! Bando ai nude e ai colori dark, e benvenuta tanto attesa e desiderata primavera.



Must have: Couture Palette Collector The Street and I ed. limitata, Yves Saint Laurent (€ 61,90).



Una pozione liquida: Rouge Vertige Gloss Balsamo n. 09, Yves Rocher (€ 9,95).





BLU VIOLA Addio pesanti smokey eyes: un tocco di eyeliner metallico accende lo sguardo e così le sopracciglia diventano protagoniste. Il trend che le vuole folte, grosse e all'insù non è ancora tramontato: Cara Delevingne insegna. Spazzolale in senso opposto per ottenere più volume, poi riempi i buchi con la matita. Lasciati ispirare da queste viste alle sfilate di Giorgio Armani (accanto) e Chanel (a sinistra).



Le Rouge Crayon de Couleur col. Rouge Corail, Chanel (€ 34).



OLTREMARE È la nuova frontiera del trucco occhi. In cosa consiste? Tutto il gioco di sfumature si concentra all'attaccatura della rima superiore delle ciglia. Fai così: parti con un azzurro chiaro e sfumalo su tutta la palpebra mobile, poi passa al blu scuro e usalo come eyeliner, quindi con un color ceruleo rendi tutto omogeneo. Infine usa un azzurro chiarissimo per illuminare l'arcata sopraccigliare. Colour Gradation col. Blue Gradation, Dior (€ 58,37).





Tutti gli effetti in un click grazie al mascara modulabile: Lash Power Flutter-to-Full Mascara, Clinique (€ 27).

Gioca con polvere di stelle

La tua musa ispiratrice è sicuramente una sirena. Preferisci i colori freddi e ti innamorerai delle nuances dei nuovi ombretti da sfumare lungo le tempie, o da abbinare a colori metallici che richiamano i paesaggi lunari. Dal blu all'azzurro chiarissimo l'unica regola è: non rispettarne nessuna. Gioca con le palettes liberamente ed esprimi al meglio la tua personalità glaciale.



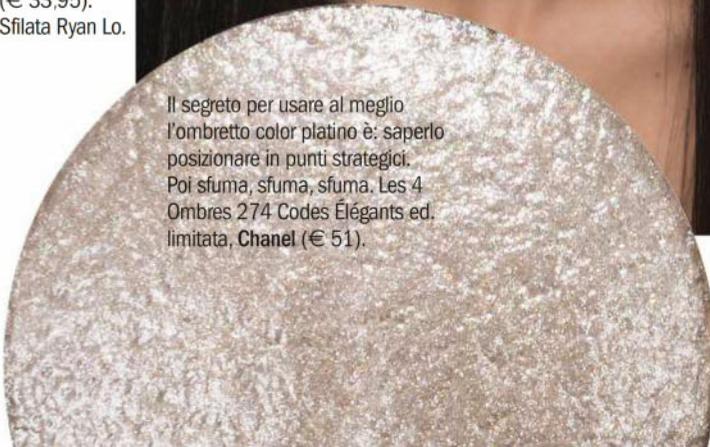
Eyliner sì, ma inaspettato. Traccia un arco per definire l'ombretto e rendere lo sguardo interessante. Grandiose Liner, Lancôme (€ 33,95). Sfilata Ryan Lo.



MADREPERLA Osa con i giochi di luce come sulla passerella di Versace. Prova il trucco occhi realizzato solo con l'illuminante. Applicalo ad arte lungo il dotto lacrimale e sotto le sopracciglia.



Il segreto per usare al meglio l'ombretto color platino è: saperlo posizionare in punti strategici. Poi sfuma, sfuma, sfuma. Les 4 Ombres 274 Codes Éléphants ed. limitata, Chanel (€ 51).



Parola d'ordine: lunga durata. Scalda il look con una tinta per labbra geranio al profumo di zucchero filato. Liquid Lipstick, Wycon Cosmetics (€ 6,90).

I PREZZI SONO INDICATIVI.



IL KIT DELLE MERAVIGLIE

Riunione last minute? Tutto quello che ti serve e ti salva la vita per le emergenze al lavoro

di **Valentina Sorrenti**

Succede sempre così. Quando arrivi distrutta al lavoro pensando "tanto non ho nessun appuntamento", ti si infila una riunione importante last minute o un incontro inaspettato con il boss. Ok, respira, poi apri il cassetto delle meraviglie e datti da fare. Guardati allo specchio e individua le priorità per il restauro, così puoi ottimizzare il tempo che hai. Una bella spazzolata, poi a testa in giù dai un refresh veloce ai capelli con lo shampoo secco. Sguardo stanco e borse evidenti? Vai di contorno occhi: come una bacchetta magica a effetto tensore immediato. Poi illumina gli occhi con il correttore e copri eventuali brufolotti e imperfezioni. Per quanto riguarda il make-up lascia stare lo smokey eye (che tra l'altro non è adatto in ufficio): fatto in 5 minuti risulterebbe sicuramente un disastro. Concentrati su pochi dettagli, come labbra, ciglia e sopracciglia. La regola aurea è: poco ma curato. Non farti mai mancare una spruzzata di profumo da vaporizzare nell'incavo delle braccia e dietro la nuca (senza esagerare). Ricorda anche la crema mani, per una stretta di velluto. Et voilà: in 10 minuti sei pronta a tutto!

FOTO NICK ONKEN/HMI. STILL LIFE DI MAURIZIO SAPIA. I PREZZI SONO INDICATIVI.

E IN PIÙ...

Quando sei sotto pressione per una riunione importante, un colloquio con il capo o per un nuovo lavoro, essere "in ordine" ti aiuta a sentirti più sicura di te, ma non basta. Qui trovi 3 dritte da vera Cosmogirl!

1. PENSA POSITIVO

Sempre e comunque. Non fasciarti la testa. Visualizza che tutto andrà bene. Ricorda che la legge di attrazione è la prima dell'universo e funziona!

2. FAI SUPERMAN

Prima di presentarti all'appuntamento in questione prenditi due minuti. Vai in bagno, mettiti davanti allo specchio e assumi una postura regale. Poi alza il pugno e ripeti un paio di volte la mossa di Superman. Ti darà una carica pazzesca!

3. NON AGITARTI

L'esercizio più divertente è immaginare che le persone che hai davanti siano in mutande. Questo tipo di proiezione scioglierà subito la tensione oltre a farti sorridere di più. :)

1. Spazzola Ovale Piccola col. Limone, Tek (€ 17,60).
2. Sos Brufolo, New Topexan (€ 9,95).
3. Mini-spray skin col. Aluminium Red, Reload (da Douglas € 9,99). 4. 2nd Hair Spray, Soco (€ 7,70). 5. Eau de Beauté, Caudalie (€ 35,30).

6. Soin Hydratant Matifiant, Sisley (€ 99,50).
7. Surpreyes Mascara, DeBBY (€ 5,90). 8. Brow Artist Genius Kit, L'Oréal Paris (€ 15,50). 9. Firm it Up!, Benefit (€ 39,50).
10. Touche Éclat, Yves Saint Laurent (€ 35).



11. Hand Cream Violet, L'Occitane (€ 8). 12. Turmeric & Cranberry Seed Energizing Radiance Masque, Kiehl's (€ 18). 13. Red Infaillible, L'Oréal Paris (€ 15,50).
14. Beauty Blusher, BeautyBlender (da Sephora € 16,50). 15. Mini Piastra Lisciante, BaByliss (€ 19,90).

Vuoi il successo? I passi falsi da evitare

No a troppo profumo. Meglio non esagerare. La tua fragranza alla rosa damascena potrebbe non piacere al tuo interlocutore, non vorrai metterlo di cattivo umore, no? Lo stesso vale per l'odore di sigaretta. Evita di fumare prima di entrare in un colloquio/riunione.

No alle nail art eccessivamente appariscenti. E anche alla french e alle unghie finte. Se le hai naturali e lunghe devono essere curate. I disegni e le applicazioni a borchie sono too much. Opta per una manicure sui colori nude che trasmettono l'idea di affidabilità.

No al trucco occhi marcato. Il sabato sera in disco è il tuo cavallo di battaglia, ma quello smokey extra dark non è l'ideale per un colloquio. Opta per una riga sottile di eyeliner o per un ombretto chiaro + abbondante mascara. Flap flap, hai già conquistato tutti.

No ad acconciature da extreme make-over. L'ideale sono capelli puliti e in piega, ma allo stesso tempo naturali. La regola numero uno è sentirti a tuo agio, quindi evita di presentarti con la cofana, con un raccolto da serata di gala o con il frisé. Sii te stessa sempre.



YVES ROCHER
FRANCE

FONDATORE DELLA COSMÉTIQUE VÉGÉTALE® NEL 1959

— [ERBA CRISTALLINA
DETTA PIANTA DI VITA



LA PELLE APPARE PIÙ LEVIGATA⁽¹⁾,
LE RUGHE RIDOTTE
nel **91%**⁽²⁾
dei casi

**NESSUNA RUGA
PUÒ RESISTERGLI**

— Scopri Sérum Végétal nei negozi Yves Rocher o tramite le Beauty Promoter Vendita Diretta —

⁽¹⁾Test di soddisfazione condotto su 200 donne. ⁽²⁾Test clinico sostenuto in 22 casi. Percentuale di riduzione immediata delle rughe del 17%. *Estratto di Erba Cristallina assimilabile dalla pelle (test in vitro). La pelle appare visibilmente ringiovanita. ®Marchio depositato da Yves Rocher.

20 SEGRETI BEAUTY SALVA BUDGET

Tip rubati a dermatologi, make-up artist e professionisti della bellezza. Ci ringrazierai dopo averli provati! **di A. Berni**

1



Riempi un flaconcino "travel size" con dell'olio per il viso e del siero idratante in parti uguali. Shakerala bene. Otterrai una texture acquosa, perfetta da usare in ogni momento per ammorbidire la pelle disidratata e segnata.



3

Ci hai mai pensato? Usa uno stick a protezione solare totale sulle sopracciglia: eviterai che i raggi Uv le scoloriscano.

Stick labbra Protezione SPF 50+ Alla Cera di Riso & alla Calendula, L'Erborario (€ 6).



Il tubetto del tuo lipgloss preferito è agli sgoccioli? Mettilo a bagnomaria per 10 minuti in acqua calda (non bollente). Poi spremilo ai lati dal fondo.
Embellisseur Lèvres, Clarins (€19,50).

5



Un'idea top è quella di usare il mascara come fosse un eyeliner. Con la punta dello scovolino fai dei trattini lungo la rima superiore dell'occhio e, prima che asciughi, "tiralo" con un pennellino.
Grandiose Mascara col. Noir Mirifique, Lancôme (€ 32,85).

6



Vuoi un rossetto su misura? Gratta un po' di polvere dal fard e applicala sulle labbra con il polpastrello. Poi metti uno strato di burrocacao per reidratarle. **Don't Blush col. 01 baby pink, Wycon (€ 9,90).**



Se hai la pelle sensibile, usa ombretti nei colori della terra: contengono una minore quantità di pigmenti rispetto a quelli in nuances scure o metalliche. **La Nude Palette Color Riche col. Beige, L'Oréal Paris (€ 29,95).**

2

Fai ghiacciare il latte in cubetti nel freezer. Massaggia il viso con un paio di cubetti avvolti in un fazzoletto. Così elimini le cellule morte superficiali, aumenti la circolazione e ottieni uno straordinario lifting che cancella la stanchezza.



8

Un mini segreto da "desperate housewives": spruzza il tuo jus sul mollettone dell'asse da stiro. Il calore del ferro imprigionerà la fragranza sui tuoi capi.
This is Her, Zadig & Voltaire (50 ml. € 70).





Appoggia una bustina di tè su una fettina di cetriolo, metti in frigo e lascia che si impregni bene. Poi applica il cetriolo sugli occhi lasciando in posa 5 minuti per eliminare gonfiore e occhiaie.



13

Per una forma delle labbra sexy, arrotondata e piena inizia a disegnare il contorno labbra partendo dall'angolo esterno delle labbra verso l'arco di cupido.

Automatic Lip Crayon, Shiseido (€ 24).

17

Utilizza un vecchio scovolino del mascara pulito. Passalo sul sapone umido e pettina le sopracciglia. Rimarrano perfettamente fissate e luminose. Saponi Lush (da € 5,90).



10

Stai cercando un rossetto rosa top? Scegli la nuance perfetta abbinandola al colore delle tue gengive.

Rossetto Luce col. baby pink, Bottega Verde (€ 14,99).



14

Per risparmiare su spuma, balsamo, shampoo fai così. Lega i capelli in una ponytail: la circonferenza alla base della coda è la dose esatta di prodotto da utilizzare. Invisibobble (da Sephora € 5).

18



Sguardo sexy e ciglia top? Colorale di nero con un mascara waterproof. Una volta asciutte, lucida solo le punte con un lipgloss trasparente.

Labbra Gloss Design col. trasparente, Collistar (€ 19,95).

Applica un sottile strato di selftan sul viso, poi asciuga con il phon a bassa temperatura. Così vedrai subito la copertura effettiva e, se necessario, potrai intervenire con una "seconda mano".



11

Applica un fondotinta in stick a strisce verticali sul viso. Ora vaporizza con una brume fissatrice e poi sfuma con una spugnetta. Risultato? Base perfetta per ore.

Fissatore maquillage Fix' Make-Up, Clarins (€ 29,50).



15



Non sei sicura di che tipo sia la tua pelle? Premi il polpastrello sulle guance per 10 secondi: se quando lo rilasci rimane una chiazza bianca la tua pelle è irritata; se scompare è sicuramente disidratata.



Stendi una dose generosa di olio per il viso prima di fare lo scrub, soprattutto se utilizzi una spazzola ultrasonica e soffri di rossori o capillari fragili. L'olio crea un film protettivo per la tua pelle.



Prima di andare a dormire picchietta del collirio decongestionante su tutta l'area perioculare: ti servirà per evitare le borse sotto gli occhi il mattino dopo. Funziona!

20



Aggiungi un gel o una crema abbronzante alla tua solita base idratante, mescola tra i pollici e poi sfuma il mix sotto gli zigomi per creare un effetto contouring.

Maestro Liquid Summer, Giorgio Armani (€ 59,95).

NOVITÀ MONDIALE

ORLY®

BREATHABLE™

TREATMENT + COLOR

Dai respiro alle tue unghie!

LO SMALTO
CHE RESPIRA

1 SOLO STEP
rinforza, idrata e colora



*FORMULATO SENZA: DBP | TOLUENE | FORMALDEIDE
CANFORA | TPP | MEHQ | RESINA DI FORMALDEIDE
PARABENI | GLUTINE | INGREDIENTI DI DERIVAZIONE
ANIMALE (VEGANO)

Distributore autorizzato per l'Italia



#onlybreathable #losmaltocherespira #wowrespira

Acquistalo presso il
Salone più vicino a te!

Store Locator:
www.oryitalia.it
Numero Verde 800 676 330

LISCIA!

Anche tu almeno una volta nella vita hai espresso il desiderio di non avere peli, vero? In effetti, badare a gambe, ascelle, sopracciglia, baffetti, braccia e zona bikini è un incubo. Allora svolta e cambia registro. Sfrutta da subito i consigli per vivere la depilazione in modo divertente & smart **di Valentina Sorrenti**

Solo tu sai cosa vuol dire dover combattere (e a volte soffrire) per essere sempre "a posto". In inverno poi inizia la campagna di coltivazione. Niente di più sbagliato! Il vero segreto sta nel mantenere tutto in ordine day by day per non arrivare ai primi caldi con ascelle da treccine, gambe ispide, inguine disastrose e sorriso da simpatica baffuta.

Studia i fondamentali

Per ogni zona del corpo esiste una tecnica ideale, ma non siamo tutte uguali. Vale invece come buona pratica universale quella di "scrubbar" la zona interessata prima di passare all'azione. Così sollevi i peli sotto cute ed eviti di scavare o strizzare con le unghie quelli incarniti provocando cicatrici. Un'altra best practice è quella di applicare il borotalco prima di passare a cera & Co.

Minimizza l'uso del rasoio

Ok, certo è comodo e veloce. Se si tratta poi di dover rimediare al volo ad una situazione grave (tipo un appuntamento last minute), allora è concesso. Per il resto meglio evitare. Attenzione alle zone delicate: se proprio devi, opta per quello elettrico. È meno aggressivo sulla pelle.

Cera sì o cera no?

I periodi freddi dell'anno sono top per l'operazione disboscamento. Puoi permetterti di aspettare il tempo di ricrescita del pelo fino alla ceretta successiva. In questo modo, e con tanta costanza, i bulbi dei peli si indeboliscono e piano piano avrai una peluria più rada. La tecnica top è passare l'epilatore elettrico appena vedi comparire la ricrescita.

La magica idratazione

Dopo la depilazione una generosa passata di crema è quello che ci vuole. La svolta ce l'hai con le nuove creme che contengono inibitori di ricrescita. In pratica nutrono la pelle e agiscono anche sui bulbi ritardando la ricomparsa. Liscezza longlasting a me!

E per le zone hot?

Si parla di extradelicatessa. L'ideale è affidarsi all'estetista che con la cera a caldo donerà al tuo bush la forma e l'aspetto desiderato. Poi mantieni il lavoro a casa con gli speciali rasoi da zona bikini o con le strisce già pronte in versione sensitive. Applica sempre una crema lenitiva. Sapevi che quella per il viso va benissimo? Per accorciare usa il trimmer e mai le forbicine.



TI RASERÒ L'AIUOLA

1. Divertenti: Strisce Depilatorie Profumate Easy Color, **Lycia** (€ 5,80).
2. Smart: Siero Post Depilazione Ritardante, **Skin's** (su qvc.it € 24).
3. Di precisione: Rasoio Elettrico Sensitivo Precision, **Veet** (€ 29,99).
4. Lenitiva: Pure Vitality Skin Renewing Cream, **Kiehl's** (€ 75).
5. Per l'inguine: Rasoio Venus Sensitivo, **Gillette** (kit € 9,99).
6. Vietato

- mangiarlo: Sapone da Barba alla Fragola D'Fluff, **Lush** (€ 18).
7. Veloce: Hair Removal Cream, **Lycia** (€ 1,49).
8. Delicato: Epilatore Viso Braun Face 830, **Brown** (€ 59,99).
9. Innovativo: Guanto per la depilazione LissPad, **Bottega Verde** (€ 13,99).
10. Intelligente: Mousse Idratante Anti-Ricrescita, **Yves Rocher** (€ 9,95).
11. Come in salone: Kit Cera Depilatoria Roll On, **Oxy** (€ 39).

ASSUNTI A TEMPO INDETERMINATO

Prova la luce pulsata a casa. Questo innovativo apparecchio si collega al tuo smartphone, così puoi settare l'intensità in base alle tue esigenze. Inoltre, memorizza i flash emessi durante la seduta. I test rilevano che dopo 8 utilizzi i peli diminuiscono del 90%. Homelight Connected G946E, **BaByliss** (€ 299,90).



a

Viso & Co. in primo piano

Eh sì, anche la faccia è una zona da tenere sotto controllo. Basette, sopracciglia e baffetti vanno corretti o rifiniti in base a quanto madre natura è stata generosa. Per i baffi: attenzione alla ceretta home made se non sei esperta. Rischi di provocare abrasioni e follicoliti. Per le sopracciglia preferisci la pinzetta e rimuovibile sempre da sotto l'arcata, mai sopra. Per i peli del naso usa gli appositi device, per le basette è ok la crema depilatoria.

Gli innominabili

Qui a *Cosmo* non ci sono tabù, quindi se parliamo di peletti sul collo del piede o sull'alluce non c'è nulla di cui vergognarsi, anche perché ce li abbiamo (quasi) tutte. L'ideale è rimuoverli con la stessa tecnica usata per le gambe. Ceretta o epilatore elettrico sono ok. Se poi il tuo disagio deriva dalla peluria troppo scura ed accentuata sulle guance, bisogna intervenire con sedute di epilazione definitiva. E passa la paura!



Rendere tutto il corpo liscio in soli 20 minuti? Con questa luce pulsata è possibile. La nuova tecnologia disattiva la crescita dei peli superflui in modo efficace, sicuro e veloce. Come? Riducendo i tempi di emissione dell'impulso luminoso = meno tempo per il trattamento. Zero Ultra Fast, **Bellissima Imetec** (€ 299).

b

SESSO: CHIEDI QUELLO CHE VUOI SENZA MORIRE DI IMBARAZZO

Con le amiche non abbiamo nessuna inibizione a parlarne, ma quando si tratta di affrontare l'argomento con il nostro partner, molte di noi stanno zitte... Scopri come uscire dall'impasse



DI CHIARA ATIK. FOTO TRUNKARCHIVE/CONTRASTO.



«Babe, sai tenere un segreto?».

LLa prima volta che Amelia, 30 anni, ha avuto un orgasmo con il suo fidanzato, è capitato per caso. «È successo e basta. Io non gli avevo detto che cosa fare», racconta. Fino ad allora Amelia, come molte altre donne giovani senza molta esperienza in fatto di sesso, non si era mai posta il problema di avere o meno l'orgasmo e soprattutto non avrebbe mai affrontato l'imbarazzo di parlare di sesso con il suo ragazzo. Ma quella volta cambiò ogni cosa: aveva goduto per davvero, fino in fondo, le era piaciuto, e adesso voleva replicare. «Quando ci arrivavo vicino andavo in estasi, sembravo una matta», ricorda Amelia. Ma anziché dargli delle dritte, Amelia aspettava che fosse lui a trovare il modo giusto per farla venire, per farle provare la stessa sensazione intensa di quella volta famosa. Perché per Amelia, e per molte donne, è difficile parlare di sesso con il proprio partner, anche quando ci si fida. Ed è strano, perché normalmente guardiamo

film che hanno a che fare con il sesso, leggiamo libri che raccontano di stanze rosse e cinquanta sfumature di nero e grigio, e spettegoliamo sul tema non appena ci sediamo a fare brunch con le amiche. Insomma siamo ossessionate da questo argomento. Eppure, c'è un posto in cui non affrontiamo l'argomento: la camera da letto. Ed è un peccato perché la maggior parte di noi sa che quando si tratta di sesso la comunicazione è il segreto per sentirsi appagate. È un circolo virtuoso: dici al partner quello che ti piace, lui o lei lo fanno, e quindi tu ottieni ciò che vuoi (leggi: orgasmi da urlo). Paradossalmente, però, solo il 26% degli adulti conosce quello che nel sesso non piace al proprio partner, e non siamo neanche tanto informati su quello che invece ama: lo rivela una ricerca condotta da Sandra Byers, docente di psicologia all'Università del New Brunswick. «C'è una leggenda metropolitana dura a morire, secondo cui se il nostro partner ci ama o ci capisce, allora riesce anche a leggerci nel pensiero e a sapere esattamente cosa ci piace a letto», spiega l'esperta. «Tieni conto che anche se il tuo ragazzo riesce a farti godere, è bene comunque dirgli che cosa vorresti in quel momento. L'unica persona a saperlo sei tu». E



«Amore così non mi stai eccitando. Mi fai il solletico!».

l'unico modo che il tuo ragazzo ha per arrivarci è se tu glielo dici. Il problema è che, indipendentemente dalla persona che hai di fronte (potrebbe essere l'amore della tua vita o un ragazzo di passaggio), dire a qualcuno che ti fa impazzire, ma che vorresti che facesse più X e meno Y, o che ci andasse giù un po' più duro oppure che fosse

un po' più soft, o che usasse meno saliva (o di più!), ecco tutto ciò può essere davvero imbarazzante. Soprattutto quando in gioco c'è un ego che può essere fragile. Ricorda però: i vantaggi sono maggiori delle perdite. Guarda la storia di Carlotta, 29 anni. Ha avuto la sua prima relazione quando era già all'università, e il sesso era mediocre. Ma non ne ha mai parlato con il suo

COME RENDERE UNA CONVERSAZIONE SUL SESSO... **sexy**

▶ **INIZIA COSÌ: «Voglio essere la migliore con cui l'hai mai fatto, e devo fare pratica. Dimmi quello che ti eccita».**

▶ **FAI IL GIOCO DEL SÌ/NO... O FORSE! Sdraiatevi a letto (è più facile se siete al buio!), e a turno ciascuno dei due pensa a una fantasia sessuale stuzzicante (farlo a tre? Il 69? In pubblico?), e l'altro può rispondere solo sì, no o forse. È un gioco divertente, ed è un modo molto rilassato per scoprire un sacco di informazioni top secret.**

▶ **OGNI VOLTA CHE VOI DUE FATE SESSO, dopo il gran finale, dite all'altro quello che vi ha fatto impazzire di più ("quando mi toccavi il sedere", "quando andavamo davvero in sincronia, verso la fine..."). Non è il caso di fare delle critiche, perché dopo un momento di intimità così profonda tendiamo a sentirci più vulnerabili. Bisogna essere positivi, e vedrai che più avanti rifarà ancora quello che ti è piaciuto (e chissà che non vi verrà voglia di un bis!).**

ragazzo. «Avevo paura», racconta. Così si è accontentata di una routine che era "così così" e se l'è fatta andare bene per anni. Ma quando si è laureata (e ha rotto con il fidanzato di allora), Carlotta si è sentita pronta ad affrontare la sua vita sessuale con un approccio meno passivo. Così, con il ragazzo che è venuto dopo, ha preso coraggio e ha aperto bocca: «La prima volta che ho affrontato l'argomento ero in difficoltà», dice. «Ma più ne parlavamo insieme, più diventava facile parlarne. Ho capito che se gli dicevo quello che mi piaceva, potevo rendere il sesso più esaltante per me». E il nuovo ragazzo di Carlotta era davvero contento di avere qualche dritta da lei. «Per lui, sapere che stava facendo "la cosa giusta" era bellissimo: lo eccitava da morire, e ovviamente su di me questo aveva un effetto incredibile». Comunicare quello che ti piace e non ti piace a letto è importante, sia che tu abbia una relazione stabile, o che invece frequenti partner occasionali. Alla fine, Amelia e il suo orgasmo sfuggente si sono stufate di quella vita sessualmente scialba. Il primo passo è stato capire che cosa le desse piacere. Il secondo, comunicarlo al suo partner. «Adesso posso dire con sicurezza: "Questo va bene, questo funziona con me solo alcune volte, e questo assolutamente no"». E

FOTO NICK ONKEN/HMI.

quell'orgasmo che aspettava da così tanto tempo? Lo ha avuto, e non con un ragazzo soltanto. Certo, c'è la possibilità che la conversazione non prenda la piega che ti aspettavi. Anna, 25 anni, una volta ha suggerito al suo ex fidanzato di gustarsi un film porno insieme perché la cosa la eccitava. E lui, guardandola di traverso, le ha chiesto: «Perché, io non ti eccito?». Intimidita dal suo tono così ostile, Anna ha chiuso lì quella conversazione, e ciao. È fastidioso quando parli di sesso con qualcuno e le cose non vanno come volevi, o il tuo partner si rifiuta di affrontare l'argomento. Ma se un ragazzo non vuole intavolare un discorso così importante come il sesso, allora è probabile che non sia in grado di comunicare con te neanche su altri aspetti fondamentali di una relazione. «Per me la sincerità è tutto, e lo è anche essere ricettivi quando il tuo partner si dimostra tanto vulnerabile da parlarti di una cosa così», dice Anna. «Ecco una

delle ragioni per cui oggi lui è un mio ex». Mariella, 29 anni, dice che per lei e il suo ragazzo parlare di sesso è stato fondamentale. «È venuto fuori che tutti e due volevamo farlo di più, e in modo più selvaggio», confida lei. «E adesso è un sollievo sapere che posso chiedergli quello che voglio e dirgli tutto quello che mi passa per la testa. Ma proprio tutto!».



Quando è il momento giusto per parlare di **SESSO** con il tuo ragazzo

SE STAI FREQUENTANDO UNA PERSONA NUOVA,

che si tratti di un rapporto occasionale o che invece ci sia una prospettiva di una relazione a lungo termine, un buon momento per iniziare una conversazione sul tema è... be', probabilmente la prima volta che lo fate! E poi quella successiva, e quella dopo ancora. Non deve essere una discussione importante, ma dare degli spunti all'altro su quello che ci eccita e quello che invece non ci va è il presupposto di una vita sessuale piena di soddisfazione, e in cui potrai parlarne senza farne troppi drammi.

SE HAI UNA RELAZIONE, la cosa può sembrare un po' più faticosa, perché non vuoi che il tuo partner pensi che ci sia qualcosa che sbaglia da sempre. Prendila un po' alla lontana, tipo: «Non parliamo quasi mai di quello che ci piace, dovremmo farlo più spesso, secondo me. Non ti sembra?». Insomma cerca di entrare nell'argomento poco alla volta. Inizia incoraggiando il tuo partner, facendogli i complimenti per qualcosa che fa e che ti piace. Parla di quello che ti piacerebbe facesse di più. E ricorda, deve essere una conversazione basata sul flirt e sul sesso, magari anche un po' eccitante, non una critica!

IN OGNI CASO: parlatene, sempre. Non deve essere una conferenza, e non è un argomento all'ordine del giorno di una riunione, un punto su cui non tornare più una volta che è stato discusso. È il punto di partenza di un dialogo sincero. È importante che riusciate a raccontarvi spesso quello che vi piace e i vostri desideri. Perché ciò che vi appaga oggi potrebbe non soddisfarvi più tra una settimana o magari tra un anno. È un po' come se foste in macchina, e tu dicessi al tuo ragazzo che oggi vorresti fare un'altra strada. Non è una cosa drammatica, no?

QUELLO CHE FUNZIONA... E QUELLO CHE PROPRIO NON VA

Si Dirgli: «Toccami proprio lì. Si bravo, così».

NO Gemere con toni sempre più acuti quando passa per il tuo punto della felicità, nella speranza segreta che lui capisca da solo che non lo fai perché sei appassionata di canto lirico.

Si Dirgli: «Voglio che mi sculacci, forte».

NO Lasciare in giro per casa qualche copia di *Cinquanta sfumature di grigio*, pensando che gli verrà un'illuminazione.

Si «Ti piacerebbe se provassimo un gioco di ruolo?».

NO Iniziare a parlare con l'accento british, aspettandoti che lui faccia il birichino... come il principe Harry.

Si Confessargli: «Sai una cosa? Quando mi fai sesso orale, preferisco che mi lecchi qui e qui. E che usi anche le dita».

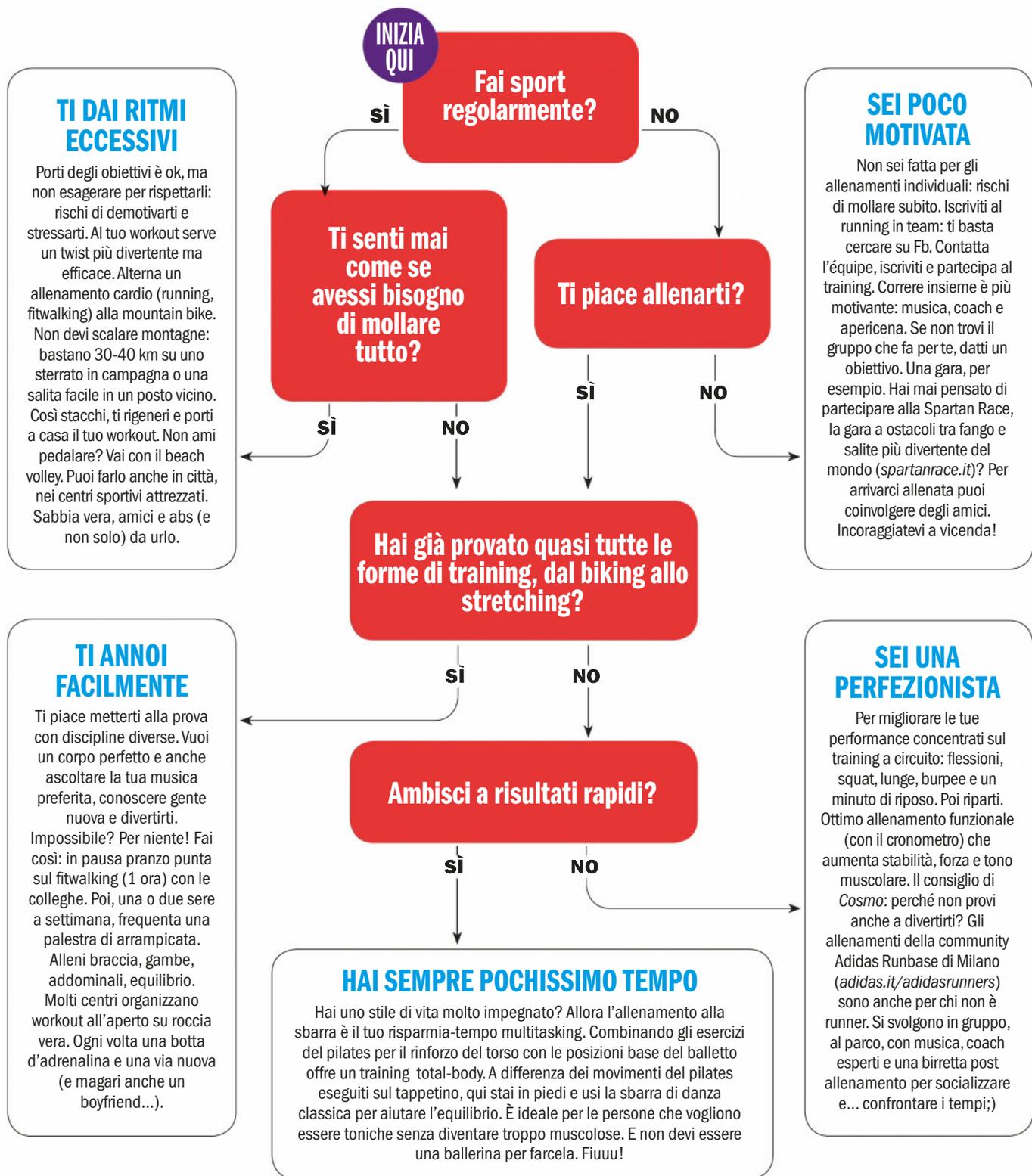
NO Fissare il soffitto, muta e immobile mentre lui rischia che gli si blocchi la mascella.

Vuoi un **FISICO** COSÌ?

*Fai questo test, individua il tuo profilo
e riprendi l'allenamento (giusto!) con
grinta. Corpo e spirito ringrazieranno*



Marzo è il momento perfetto per ricominciare ad allenarsi. Sì, perché nei mesi più freddi sarà capitato anche a te di preferire spesso il divano e le serie tv alla palestra. Bene, in primavera è ora di ripartire: il tuo corpo ha bisogno di risvegliarsi dal torpore, sente la necessità di luce, di sole e di aria oltre che di training. Fai questo test e scopri qual è l'allenamento outdoor più indicato per te. Successo (e continuità) garantito.



TESTI DI PAOLA ORIUNNO. FOTO JEFF OLSON/THE LICENSING PROJECT.



SE LE TUE
TETTE
POTESSERO
PARLARE...

*Hanno tanto da dirti: ascoltate
attentamente e prendi nota.
Sarai più sexy e pure in perfetta
forma. Enjoy!*

TI AVVERTONO QUANDO È IN ARRIVO IL CICLO, TI SEGNALANO CHE FA FREDDO E, IN PIÙ, FANNO LA LORO PARTE QUANDO SI TRATTA DI ATTRARRE UN RAGAZZO CHE TI PIACE. MA PER QUANTO SIATE AMICHE PER LA PELLE, PROBABILMENTE CI SONO ALCUNE COSE CHE NON SAI DI LORO. COSMO LE HA INTERVISTATE PER TE: LEGGI COSA HANNO DA DIRTICI!

POSSIAMO CAMBIARE DIMENSIONI?"

Durante il ciclo mestruale, le fluttuazioni ormonali fanno aumentare di volume le ghiandole mammarie in preparazione a un'eventuale gravidanza, causando gonfiore e dolorabilità. Questo è anche il motivo per cui l'assunzione della pillola anticoncezionale, con il suo apporto di estrogeni, ha come effetto secondario un aumento del seno. «I contraccettivi orali ad alto dosaggio estrogenico possono causare ritenzione idrica e stimolare la crescita delle cellule mammarie», spiega Harold Carlson, direttore del Dipartimento di endocrinologia e malattie metaboliche della Stony Brook School of Medicine di New York. E non sono gli unici medicinali ad avere

50

È la percentuale delle mamme che, intervistate per una ricerca, hanno dichiarato di trovare erotico l'allattamento al seno. Non è strano: infatti, gli ormoni rilasciati quando si allatta possono dare eccitazione.

questo effetto: anche alcuni antipsicotici e la metoclopramide (principio attivo comunemente utilizzato contro i disturbi gastrici) aumentano i livelli dell'ormone prolattina, che può causare dolenzia e tensione mammaria (a volte può anche portare alla produzione di latte, che può fuoriuscire dal capezzolo). Se la situazione ti crea disagio, chiedi al tuo medico se è opportuno prendere un farmaco che abbassi i livelli di prolattina. Nel caso sia la pillola anticoncezionale a darti problemi, parlane con il ginecologo: potrebbe suggerirti la minipillola, che non contiene estrogeni ma solo progesterone. D'altronde, a parte il dolore, anche il volume eccessivo può essere fastidioso. «Negli ultimi cinque anni, il numero di ragazze sui

vent'anni, o anche più giovani, che chiedono una riduzione del seno è raddoppiato», dice Brian Labow, professore di Chirurgia alla Harvard Medical School. Le millennials «non vogliono dover rinunciare alla danza o allo sport, o ritrovarsi con dolori alla schiena e al collo provocati dalla pesantezza delle mammelle», conclude lo specialista.

NON SIAMO FATTE CON LO STAMPINO?"

Nei due terzi delle donne i seni non sono uguali fra loro. Ma se le tue gemelle apparentemente identiche all'improvviso diventano sorelle molto diverse, vai dal medico: è sempre meglio fare un check per evitare sorprese.

RICORDATI DI FARCI FARE I CONTROLLI DI ROUTINE?"

Il cancro al seno colpisce una donna su otto nell'arco della vita, secondo l'American cancer society. Ma non c'è motivo di farti prendere dal panico: basta eseguire i controlli in maniera cadenzata. Questi devono iniziare già a 30 anni con un'ecografia annuale e dai 40 anche con una mammografia all'anno. Ma chiedi sempre al tuo medico.

4

È il numero di settimane di gravidanza dopo il quale cominciano a svilupparsi le ghiandole mammarie. All'ottava settimana per i maschi entra in azione il testosterone.

APPREZZIAMO LE TUE ATTEZIONI

«È bene che le donne siano consapevoli di quale sia l'aspetto e la consistenza normale del proprio seno», dice Stuart J. Schnitt, professore di Patologia all'Harvard Medical School. Quindi una volta al mese, subito dopo le mestruazioni, palpalo. E dal momento che il seno si modifica nelle varie fasi del ciclo, controllalo sempre nello stesso periodo perché questo ti aiuterà a individuare eventuali anomalie. Fai attenzione a noduli, masse o ispessimenti, verifica se ci sono alterazioni cutanee, come arrossamento o scolorimento, o secrezioni dai capezzoli. Se noti qualcosa di strano, vai dal medico, ma non angosciarti: «I noduli benigni sono molto frequenti», rassicura Schnitt. «Sono tantissime le donne che ne sono colpite».

CI SERVE UN SUPPORTO MAGGIORE

Secondo una recente indagine, pare che

30

È l'età consigliata per fare la prima ecografia mammaria (una volta all'anno). A 40 anni invece devi cominciare con la mammografia (anche questa una volta ogni 12 mesi). Comunque, rivolgiti sempre al tuo medico e segui le sue indicazioni.

5

È la percentuale stimata di persone che hanno più di due capezzoli (sì, hai letto bene!). Tra loro: Carrie Underwood, Mark Wahlberg, Harry Styles, Lily Allen e Chandler Bing. I capezzoli in più sono spesso scambiati per nei o piccole escrescenze, quindi potresti averne uno in più senza nemmeno saperlo.

tra il 64 e l'85% delle donne non compri il reggiseno della misura giusta. Gli esperti del settore spiegano che un reggiseno con ferretto offre il sostegno necessario, ma è importante che avvolga perfettamente il seno senza comprimere in alcun punto. Per trovare quello adatto a te non basta tenere conto della misura della fascia sottoseno e della profondità delle coppe, ma anche della forma, in particolare della base, ossia l'attaccatura al torace: il ferretto non deve mai poggiare sul tessuto mammario, né dovrebbe sporgere troppo lateralmente. Se, per esempio, la base del tuo seno è stretta, potrebbe richiedere un ferretto dalla curvatura e ampiezza diversa da quelli standard. La base ha un'ampiezza (che si misura lungo l'attaccatura sotto il seno) e un'altezza (che è la distanza dall'ascella). Per stabilire se la tua base è stretta, normale o larga, mettiti in piedi davanti allo specchio e, usando un pennarello atossico e lavabile, fai un segno sui punti più bassi, più larghi e più alti del contorno inferiore di un seno, poi collegali. Se

la forma risultante è simile a una U, hai una base stretta; se assomiglia più a una V è larga.

SIAMO SENSIBILI AL SOLE

È giusto che tu voglia esibirle, ma la scollatura generosa espone le tue amiche ai raggi Uv, indipendentemente dalla stagione, e loro sono delicate, perciò proteggile adeguatamente. «La pelle del seno è più sensibile di quella del resto del corpo», dice la dermatologa Marnie Nussbaum. Usa ogni giorno una protezione Spf 30 ad ampio spettro sul seno, e la sera applica una buona crema idratante e nutriente». E ogni tanto, coccola le tue tette con una maschera specifica, idratante e rassodante: anche loro, non solo il tuo viso, meritano attenzioni speciali.

VOGLIAMO CHE SI GIOCHI CON NOI

Tratta le tue tette come il tuo clitoride: lo consiglia uno studio pubblicato lo scorso anno sulla rivista scientifica *Human Andrology*. Il seno è la principale zona erogena extragenitale della donna: alcune fortunate addirittura raggiungono l'orgasmo con

4 MOSSE GENIALI

1. Datti un tono

Se la palestra non fa per te, opta per le due regole d'oro: idrata & rassoda. Vai di creme specifiche anti gravitazionali a prova di pelle sensibile. Prova: Bust Lift, Lierac (€ 36,90) e Crema Rassodante Seno, BioNike (€ 28,50), in farmacia.

2. Massaggiale col reggiseno

Si chiama TonicLift ed è uno dei best seller di casa Lovable. È realizzato in un particolare tessuto, l'Active Skin, che effettua un costante micromassaggio tonificante. Testalo!

3. Rifatti il balcone

Prova con il taping dall'estetista: nastri cosmetici tensori che vengono applicati sul seno per rimodellare, rassodare e volumizzare. Lift Creator Age & Tone di Dibi (€ 65 a seduta nei centri estetici Dibi Milano).

4. Sarà quello giusto?

Sì, se ti affidi alle cure delle esperte di Triumph che ti aiuteranno a trovare il reggiseno perfetto. Puoi prenotare il tuo fitting gratuito in uno dei punti vendita cliccando findtheone.triumph.com



la sola stimolazione dei capezzoli. Chiedi al tuo ragazzo di rivolgere loro la giusta attenzione – leccarli, accarezzarli, succhiarli, tirarli delicatamente... «La stimolazione dei capezzoli invia segnali sensoriali alla stessa area del cervello che risponde ai messaggi della vagina, del clitoride e della cervice», spiega lo psicologo Barry R. Komisaruk, coautore di *The Orgasm Answer Guide*. E questo potrebbe essere legato a uno scopo evolutivo: «Attorno alle

ghiandole mammarie sono presenti gli stessi recettori di ossitocina che si trovano nel tessuto uterino, quindi la stimolazione può incoraggiare la riproduzione».

ANCHE NOI POSSIAMO IRRITARCI” Tenere addosso troppo a lungo un reggiseno sportivo sudato può irritare l’epidermide ultradelicata del seno. Inoltre, questa zona contiene un maggior numero

di ghiandole sebacee, e questo la rende soggetta a eczemi e acne. Tieni ben pulita la pelle del décolleté facendo la doccia subito dopo l’allenamento, e usa un detergente antibatterico sull’area interessata da eruzioni acneiche. Poi applica una crema ai retinoidi per trattare e prevenire l’acne ed evitare la formazione di cicatrici. Se però hai un brufolo sul seno da settimane, o un rash cutaneo sul capezzolo o l’areola, fatti dare un’occhiata dal tuo medico.

3^o

È il secolo a.C. in cui è stato inventato il reggiseno sportivo: le donne dell’antica Grecia si fasciavano il seno per dargli il supporto necessario.

TUTTO QUEL CHE VORRESTI
SAPERE SULLA TUA
SALUTE INTIMA MA NON OSI
CHIEDERE

D&R



D. Mia sorella e io compriamo intimo della stessa misura e capita che per errore ce lo scambiamo. Può essere rischioso?

R. Alcune infezioni genitali possono essere trasmesse proprio scambiandosi la biancheria intima. Se capita, fai molta attenzione a lavare il capo ad alte temperature, in modo che chi lo indossa dopo di te sia totalmente al sicuro.

D. Quando ho le mestruazioni uso gli assorbenti interni e, dal momento che il mio flusso non è abbondante, a volte passano ore prima che cambi il tampone. Ci possono essere problemi?

R. Attenzione: l'assorbente interno deve essere rimosso entro sei ore al massimo (l'ideale è sostituirlo ogni quattro). Il tampone assorbe sangue e, ovviamente, batteri: lasciarlo in loco troppo a lungo può provocare infezioni. In letteratura è documentato un rischio (raro per fortuna) di contrarre la cosiddetta Tss (sindrome da shock tossico), una grave malattia causata da una tossina di origine batterica associata all'utilizzo degli assorbenti interni. Perciò cambiatli spesso!

D. Se ho un rapporto senza precauzioni nei miei giorni fertili, la pillola del giorno dopo evita una gravidanza?

R. Ehi, qui sbagli proprio il concetto: la contraccezione d'emergenza non è la soluzione (anche perché si tratta di un bombardamento ormonale molto molto forte che non puoi certo ripetere a ogni rapporto a rischio). Ci sono tanti metodi sicuri, tra cui il condom (che ti protegge anche dalle malattie sessualmente trasmesse). E se hai un partner fisso, l'ideale è iniziare una contraccezione ormonale (pillola, anello vaginale, cerotto...). Rivolgiti subito al tuo ginecologo.

D. Ultimamente ho molti brufoli. Potrebbe trattarsi di un disturbo ormonale?

R. Se le eruzioni sono accompagnate da irregolarità mestruali, aumento dei peli corporei e sbalzi di umore, la causa potrebbe essere uno squilibrio ormonale. In caso contrario, è molto più probabile che i brufoli dipendano dall'alimentazione o da una routine di pulizia scorretta. Ricordati di struccarti sempre prima di andare a dormire e consulta un dermatologo per i prodotti di make-up e detergenza adatti alla tua pelle.



INFO FRANCHISING: franchising@gate21.it
www.gate21.it

GATE21
JEANS&FASHION

marie claire
Maison

TI INVITA A VISITARE

A cura di Alberto Salvadori e Rischia Paterlini
Direzione artistica di Edoardo Bonaspetti

Triennale di Milano
Viale Alemagna 6
20121 Milano
T. +39 02 724341

www.triennale.org
Twitter: LaTriennale
Facebook: LaTriennale
#LaTriennale

#collezionegiuseppeiannaccone
collezionegiuseppeiannaccone.it



COLLEZIONE GIUSEPPE IANNACCONE

ITALIA 1920—1945
UNA NUOVA FIGURAZIONE
E IL RACCONTO DEL SÉ
TRIENNALE DI MILANO
01.02—19.03.2017

Ingresso libero
mar-dom: 10.30-20.30
lun chiuso

Sotto il patrocinio di



Sponsor



Cassina



Catalogo



Media partner



Allestimento a cura di



Si ringrazia



LIFE



FOTO DI TED CAVANAUGH. FOOD STYLIST: CLAUDIA FICCA. PROP. STYLIST: CHLOE DALEY.
TESTI DI JULIE VADNAL. HA COLLABORATO ELISABETTA ARTEMISIA FERRARI.

LA SALSA È SUPERSEXY

IN ATTESA DELLA PRIMAVERA È ANCORA PIACEVOLE PASSARE LE SERATE IN CASA
DAVANTI ALLA TV. COINVOLGI IL TUO FIDANZATO NELLA PREPARAZIONE DI QUESTI STUZZICHINI:
IL SERIAL O LA PARTITA DI CAMPIONATO AVRANNO SUBITO UN ALTRO SAPORE!



Per accendere la serata

LO TZATZIKI, LA SALSINA GRECA PIÙ FAMOSA E AMATA, È IN VERSIONE COCKTAIL FRIENDLY! DA SERVIRE CON UN MOJITO

Ingredienti

- 500 g di yogurt greco
- 1 spicchio d'aglio
- succo e scorza grattugiata di 2 lime biologici
- ½ cetriolo
- ½ mazzetto di menta fresca
- sale e pepe
- olio extravergine d'oliva



1. Trita finemente l'aglio e le foglie di menta (tenendone da parte alcune per la decorazione).
2. Sbuccia e trita grossolanamente il cetriolo.
3. Mescola lo yogurt con il cetriolo, l'aglio e la menta. Aggiungi il succo e la scorza di lime e insaporisci con olio, sale e pepe. Completa con la menta rimasta, spezzettata con le mani. Servi con verdure e pane tipo pita abbrustolito.

PIZZA & BIRRA? NAAAAA, MOLLA LA TRADIZIONE E VAI DI DIP!

Dicasi dip qualsiasi preparato cremoso e invitante in cui si possa intingere un crostino, un grissino, un gambo di verdura croccante... o direttamente le dita! Il finger food è pratico, veloce e anche sexy: per questo è indicato per le serate casalinghe in coppia a base di serie tv o partite di Campionato. Prepara con il tuo fidanzato le salse speciali che suggeriamo in queste pagine: sostituiscono una vera cena. Munitevi di ciotole e crostini croccanti da intingere e poi spalmatevi sul divano!

SOS MACCHIA

La squadra del tuo fidanzato ha segnato e lui per l'entusiasmo ha "intinto" anche il tappeto? Keep calm e smacchialo mescolando un cucchiaino di detersivo per i piatti con due bicchieri d'acqua. Tampona bene... et voilà!

Un'idea "rinforzata" al posto del secondo

UNA RICETTA MOLTO GUSTOSA MA ANCHE NUTRIENTE (È RICCA DI PROTEINE!)

Ingredienti

- 250 g di pollo arrosto sfilacciato con le mani
 - 200 g di formaggio fresco cremoso
 - 100 g di gorgonzola cremoso
 - 100 g di parmigiano grattugiato
 - salsa Buffalo Wings o altra salsa piccante a piacere
- Per decorare**
- 100 g di gorgonzola piccante e 1 cipollotto

1. Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola resistente al calore e passala sotto al grill del forno per pochi minuti, in modo che la superficie si abbrustolisca leggermente.
2. Completa con il gorgonzola piccante sbriciolato e il cipollotto affettato.
3. Servi con gambi di sedano e crostini dorati al forno.





HOT HOT HOT Come trasformare un normale sugo di pomodoro in una salsa piccante da urlo? Intiepidiscilo e arricchiscilo con peperoni sott'olio tritati, tabasco e coriandolo fresco. Completa con peperoncino verde e lime a spicchi. Servi con nachos di mais à gogo.

Il contorno in versione remix

GUACAMOLE ARRICCHITO DA UN INGREDIENTE A SORPRESA: IL MELOGRANO

Ingredienti

- 2 avocado maturi
- succo e scorza grattugiata di 1 lime
- 1 piccola cipolla rossa tritata finemente
- 1 peperoncino jalapeño privato dei semi e tritato finemente
- 1 spicchio d'aglio tritato sale
- ½ melograno in chicchi
- coriandolo fresco a piacere

1. Taglia ciascun avocado a metà, rimuovi il seme e ricava la polpa con un cucchiaio.

2. Schiaccia la polpa con una forchetta e unisci, mescolando, il succo e la scorza del lime, la cipolla, il peperoncino e lo spicchio d'aglio. Sala a piacere.

3. Completa con il melograno e il coriandolo. Servi con nachos o grissini al sesamo.

E PER DESSERT... LA CREMOSITÀ DEL CIOCCOLATO

SARÀ DIFFICILE RESISTERE A QUESTO DOLCE A STRATI: SOFFICE, CIOCCOLATOSO, PECCAMINOSO. MA PERCHÉ RESISTERE, POI?

Ingredienti

- 150 g di cioccolato fondente al 70%
- 400 ml di panna fresca

Per decorare

- sciroppo d'acero e biscotti al cioccolato

1. Fondi a bagnomaria o nel microonde 100 g di cioccolato, stando attenta a non bruciarlo. Lascia intiepidire e nel frattempo monta metà della panna con le fruste elettriche.

2. Incorpora delicatamente la panna montata nel cioccolato fuso. Aggiungi il resto del cioccolato tritato grossolanamente. Metti in frigo a rassodare per un paio d'ore.

3. Al momento di servire, monta il resto della panna e ricopri la mousse al cioccolato. Irrora con un filo di sciroppo d'acero e decora con i biscotti spezzettati.

4. Se ami i sapori insoliti, servi con una ciotola di snack tipo Bretzel: un abbinamento dolce-salato che sorprenderà.



TRAVEL QUEEN

*Chi viaggia per lavoro conosce
i posti più cool del globo.
Scopri dove andrebbero
tre influencer in libera uscita*

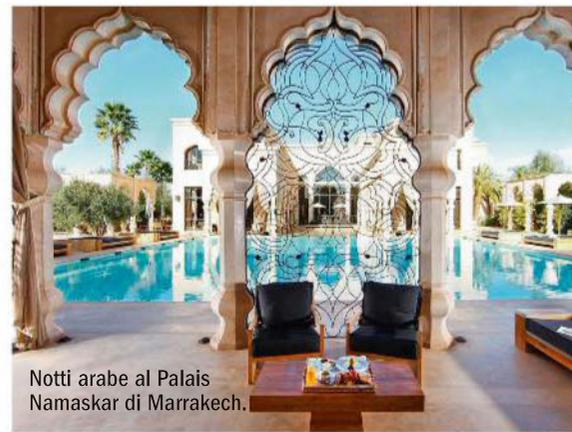
Bastano pochi giorni
in una località da sogno
per riconciliarti
con il mondo: prova!





L'Es Vivé di Ibiza è il paradiso dei festaioli.

La Bodega Negra di New York è uno dei miei ristoranti preferiti. Si mangia e si beve bene - ceviches, tacos e tostadas innaffiati dai migliori margaritas della città - ed è tra i ritrovi più cool di NYC, frequentato da celeb e gente del mondo della moda. Il suo "fratello" londinese, a Soho, non è da meno: l'ultima volta che ci sono stata, durante la fashion week, Kanye West ha improvvisato un dj set!



Notti arabe al Palais Namaskar di Marrakech.

Bonnie Rakhit

FASHION EDITOR
E FONDATRICE DI
THESTYLETRAVELLER.COM



Se potessi andare in un solo posto per il resto della tua vita?

Non mi stancherò mai di Ibiza per la sua atmosfera festaiola e la bella energia: ci sono stata 21 volte. Puoi guardare il tramonto

bevendo un cocktail allo splendido Experimental Beach, oppure noleggiare uno yacht per passare la giornata a Formentera (se si è in gruppo non è costoso come si può pensare!). Per essere nel cuore della nightlife si alloggia all'Es Vivé. Se invece si è in

cerca di relax, spostandosi in campagna c'è l'Atzaró, un agriturismo di lusso con un centro benessere, immerso in un aranceto. Pura beatitudine.

La tua prossima meta? Ho in programma di girare per le isole dei Caraibi. Ad Anguilla - una gemma nascosta con spettacolari spiagge bianche - starò all'esclusivo hotel Viceroy. E a St Barths, il parco divertimenti dei miliardari, non mancherò di visitare l'Eden Rock, il famoso hotel in stil James Bond.

Qual è la tua destinazione segreta preferita?

Ne ho due. Il Grace Hotel di Santorini è la materializzazione di un sogno. È costruito su una falesia a picco sul mare, con camere bianche che si affacciano su un vulcano sommerso. C'è champagne a volontà: puoi berlo nella Jacuzzi o sul bordo della piscina che ha una vista mozzafiato. L'altro posto che adoro è il Palais Namaskar di Marrakech. La vista, l'arredamento, il servizio e il cibo sono impeccabili: il tutto con le montagne dell'Atlante sullo sfondo.

E per chi è avventurosa ma ha un low budget?

C'è la Thailandia! Una volta pagato il volo, tutto il resto è un affare. Un pasto di tre portate a base di pesce fresco e aragosta in un ristorante con vista sul mare costa meno di 6 euro. E si può alloggiare in un bungalow sulla spiaggia, grazioso e pulito, per poco più di 20 euro. A me piacciono il Sai Thong Resort di Kok Tao (a partire da € 14) e il languido Relaz Bay Resort di Koh Lanta (a partire da € 22).

Per stupire i tuoi amici con un luogo speciale? Io amo il cibo messicano e i posti con l'atmosfera "giusta", quindi



Abito Weekend Max Mara. Bikini Kiabi. Soin Correcteur Matifiant Spf 30, Vichy. Goji Lip Balm, Sephora.



Il Grace Hotel di Santorini: mica male la vista...

Daisy Bird

FONDATRICE
DELL'AGENZIA
BIRD TRAVEL PR



Qual è la tua destinazione segreta preferita?

Il Song Saa Private Island, nell'arcipelago di Koh Rong, in Cambogia. È un meraviglioso eco-resort con 27 ville sull'oceano, progettate con attenzione alla sostenibilità ambientale, oltre che al design. Lo staff ti vizia, ma puoi comunque sentirti un'espploratrice andando alla scoperta della foresta vergine e dei villaggi di pescatori nei dintorni.

E per chi è avventurosa ma ha un low budget?

Lamu Island, in Kenya. Consiglio la guest house Fatuma's Tower (a partire da € 80): il gestore Gillies è un inglese di 70 anni che insegna yoga e racconta storie di stregonerie africane camminando tra le dune al tramonto. È impossibile non essere sedotte dal fascino di Lamu e dalla cordialità della gente. Salta su un dhow (la tradizionale imbarcazione a vela) e fatti portare a Manda Bay per mangiare l'aragosta a prezzi irrisori in un chiosco sulla spiaggia. Al tramonto



Il Song Saa resort, in Cambogia. Qui sotto: a sinistra, il mercato di Masaya, Nicaragua. A destra: il Tri Hotel, in Sri Lanka.



fai tappa al Peponi Hotel per un drink. Ti resteranno ancora soldi da spendere in bigiotteria masai al mercato.

Per stupire i tuoi amici con un luogo speciale?

Un lungo pranzo allo Zori, un ristorante sul mare nell'isola croata di Sveti Klement: la location è magica e la cucina è la migliore di tutta la Croazia. Mi viene l'acquolina in bocca al solo pensiero delle ostriche fresche, le capesante e il risotto ai tartufi, il tutto accompagnato da vini locali.

Se potessi andare in un solo posto per il resto della tua vita?

In Sri Lanka, nella zona intorno a Galle, sulla costa di sud-ovest. Io amo la vita da spiaggia, ma l'entroterra dello Sri Lanka non è da sottovalutare: basta allontanarsi dal

mare e improvvisamente ci si ritrova tra piantagioni di cannella e risaie. Il paesaggio può essere perfino più bello dell'oceano, e comunque puoi sempre prendere un tuk tuk e farti riportare in spiaggia in pochi minuti. Prenota una suite con vetrata panoramica al nuovo boutique hotel Tri, affacciato sul lago Koggala.

La tua prossima meta? Sono di nuovo in fissa con l'America Latina: sto morendo dalla voglia di tornare in Brasile e Nicaragua.

Il tuk tuk è il mezzo migliore per andare in spiaggia in Sri Lanka.



T-shirt Hanny Deep.
Flash Recovery
Mask Oxygen
Facial, Dr. Brandt.
Bag 1^ Classe
Alviero Martini.

Juliet Klinsman

FONDATRICE DEL SITO WWW.MRANDMRSSMITH.COM
SPECIALIZZATO IN LUXURY HOTEL



struttura dispone di appartamenti che ospitano matrimoni e altri eventi. Una band di musicisti tzigani, tanti balli e tanti cocktail. Perfetto.

Qual è la tua destinazione segreta preferita? Jade Mountain, a St. Lucia, nei Caraibi. Questo resort caraibico costruito sul fianco di una collina che digrada fino al mare ha una piscina panoramica ozonizzata e camere con un lato (quello esterno) aperto: il che significa che non c'è assolutamente niente fra te e la natura. Di notte ti addormenti nel tuo letto a quattro colonne cullata dal gracidiare delle rane e dalla tiepida brezza marina.

E per chi è avventurosa ma ha un low budget? Consiglio il boutique hotel Brody House, a Budapest (a partire da € 58). È la base perfetta per un weekend di arte e cultura con budget contenuto, ma con stile. Lo amo talmente che mi sono sposata là: la

Per stupire i tuoi amici con un luogo speciale? Per i cocktail scelgo New York: l'Attaboy è il mio preferito, uno speakeasy (bussi alla porta, ma non è detto che entrerai...) nel Lower East Side dove ti preparano drink personalizzati. A Mauritius amo il Duck Laundry, il ristorante cinese del LUX*Belle Mare, dove guardi gli chef mentre preparano il tuo dim sum.



Se potessi andare in un solo posto per il resto della tua vita? New York, per la sua energia. Di recente attraverso Airbnb sono stata in uno straordinario posto a Brooklyn: Belle End a Clinton Hill, una casa con tre camere da letto ricavate dalle vecchie stalle, che sono state ristrutturate conservando le travi originali.

La tua prossima meta? Sri Lanka! Starò lì per un mese ad aiutare un'amica ad allestire il Breath of Life Sanctuary, uno yoga retreat in un'oasi di protezione della fauna selvatica vicino a Tangalle.



COME FANNO CERTE RAGAZZE A VESTIRSI COSÌ IN FRETTA AL MATTINO?

Resti spesso inebetita davanti all'armadio senza riuscire a decidere cosa metterti addosso. Queste 12 lettrici hanno degli interessanti consigli per te

Ogni domenica sera, dopo aver guardato il meteo, decido che cosa mi metterò per tutta la settimana. Tiro fuori dal guardaroba dei jeans e dei top, metto tutto sul letto e combino i capi tra loro: un vestito corallo con una giacca di lino, un paio di skinny con una camicia... Quando sono soddisfatta degli abbinamenti, scelgo gli accessori – borsa, scarpe, bigiotteria – e infine fotografo i vari look. **Marilù**

ASTUZIA Una volta che ho scelto i capi, ripongo quelli che userò bene in vista nel guardaroba. Poi metto gli accessori su un vassoio, così non dovrò perdere tempo a cercarli nel portagioie.

Lavoro in una casa di moda e il direttore artistico proibisce di indossare vestiti sgargianti o stampati.

Risultato: siamo tutti vestiti di scuro. Così, ho investito in un guardaroba total black: maglieria, jeans, camicie, calze e scarpe. Il vantaggio è che al mattino mi vesto in dieci secondi, con zero rischi di scivoloni stilistici. E poiché il nero è un colore intramontabile, sono certa che potrò usare ogni capo per diverse stagioni. **Rosa**

ASTUZIA Per non somigliare a Morticia Addams, vivacizzo il look con un paio di grandi orecchini d'oro a cerchio, un foulard a stampa grafica o una borsa pastello.

Ho scaricato Apparel Paris sul mio smartphone. L'app ha registrato il mio tipo fisico, la mia carnagione, il mio



Ho una base: i jeans. Flare, slim, bootcut, boyfriend... ne ho una ventina; ogni mattina ne scelgo un paio e vi abbinò un top basic, come una T-shirt nera, una blusa pastello o una camicia bianca.

Isabella

ASTUZIA Vario i modelli e i colori in funzione dei miei programmi. Se ho un appuntamento di lavoro metto uno slim nero. Per un look easy chic scelgo i miei boyfriend jeans bianchi. E se mi va qualcosa di allegro e colorato, sfoggio i miei amati flare lilla.

colore di capelli... Poi ho fotografato tutti i miei capi di vestiario su uno sfondo neutro, e li ho classificati in base a clima e stile, per esempio: caldo e casual per una canotta, fresco ed elegante per una giacca da tailleur... Al mattino non devo far altro che connettermi, e l'app mi crea un look su misura, tenendo conto del tempo che fa e dello stile desiderato. **Maria**

ASTUZIA Bisogna prevedere un pomeriggio intero per fotografare tutto il guardaroba, ma l'app fa risparmiare così tanto tempo al mattino che ci vuole poco ad ammortizzare la sessione di shooting.

Se sto più di tre minuti davanti all'armadio senza riuscire a decidermi, tiro fuori il mio look d'emergenza: carrot pants blu navy, camicia di seta bianca, un paio di stringate in cuoio marrone e una pochette nera. Ho creato questa tenuta dopo un "incidente" mattutino: avevo perso venti minuti a provare l'intero guardaroba, così ero arrivata tardi al lavoro e il capo mi aveva rimproverato davanti a tutti. **Fabrizia**

ASTUZIA Il look d'emergenza dev'essere neutro, un passe-partout adatto all'ufficio come all'appuntamento di lavoro. Quindi vado sul classico: pantalone morbido e camicia bianca oppure tubino nero, trench e décolleté.

Da quando ho riorganizzato il mio guardaroba, impiego molto meno tempo a cercare vestiti e scegliere cosa mettere. Per prima cosa ho scartato tutto quel che non mettevo da più di due anni e l'ho dato a un'associazione di beneficenza. Poi ho separato i capi estivi da quelli invernali e riposto in fondo all'armadio ciò che non avrei usato fino alla stagione successiva (mi sono attrezzata con buste salvaspazio: il sottovuoto riduce tantissimo il volume). Infine ho sistemato tutto con ordine, diviso per categorie – i jeans insieme, tutte le giacche da una parte, la

Scelgo un capo Sestroso, come la T-shirt con le banane stampate, i pantaloni turchesi o il pull con un grosso hamburger fluo ricamato sul davanti. A partire da quello, completo il look con sobrietà, abbinando jeans slim fit neri, una T-shirt bianca o un paio di mom jeans.

Carolina

ASTUZIA Anche un accessorio può servire da base al mio look: per esempio un grosso collier dorato con strass a forma di tirannosauro, o la mia pochette di finta pelliccia multicolore.

maglieria dall'altra. E poi ho classificato tutto cromaticamente: dai colori più scuri ai più chiari. **Paola**

ASTUZIA Ho anche appeso le collane e gli orecchini alla parete con dei chiodi e sistemato foulard, cinture e borse su una scala di bambù.

È sotto la doccia che si gioca tutto! L'acqua che scorre mi sveglia e allo stesso tempo mi rilassa. È il momento ideale per passare mentalmente in rassegna il mio guardaroba. Prima visualizzo i pantaloni e ne scelgo un paio. Poi le T-shirt, le giacche, le scarpe... Quando infilo l'accappatoio, so già esattamente come mi vestirò. **Luana**

ASTUZIA Se esco dalla doccia senza idee, opto per una tuta: è bella e pratica... e non mi resta che scegliere le scarpe!

Se un giorno il mio look mi piace particolarmente, mi fotografo davanti a uno specchio e archivio la foto nell'album "fashion queen". Ne ho già dieci che mi servono d'ispirazione per i giorni in cui sono "bloccata". **Virginia**

ASTUZIA Ho declinato l'idea in un altro album,

"night queen", nel quale archivio le foto dei miei migliori look da sera.

Mi sono comprata un servo muto (sapete, quell'appendiabiti da terra su cui si mettono i vestiti prima di andare a dormire?). È pratico, economico e poco ingombrante. Tutte le sere preparo quel che indosserò il giorno dopo: pantaloni, camicia, giacca, scarpe, borsa, perfino i gioielli. Adesso, la mattina mi vesto col pilota automatico! **Melania**

ASTUZIA Se qualche capo ha bisogno di essere stirato, lo faccio la sera prima.

Ho due guardaroba: il mio e quello della mia coinquilina! Ciascuna ha la sua camera e il suo armadio, ma teniamo tutte le giacche sull'attaccapanni dell'ingresso e le calzature nella stessa scarpiera. La mattina possiamo prendere in prestito un giubbotto di jeans o un paio di sneakers, anche senza chiedere. Se si tratta di una T-shirt o una camicia, invece, domandiamo il permesso prima di entrare nella camera dell'altra. **Lucia**

ASTUZIA Quando lei non c'è, le mando un messaggio: "Posso prendere la tua gonna di pelle?". Se mi dice di sì, bene, ma se non risponde, ovviamente lascio perdere!

Mi impongo delle regole fashion, come le ragazze del gruppo delle Barbie in *Mean Girls*, il film con Lindsay Lohan, che ogni mercoledì indossavano qualcosa di rosa. Non è una cattiva idea, se non la prendi troppo alla lettera. Permette di variare il look senza stare tanto a pensarci. **Tatiana**

ASTUZIA Il lunedì mi vesto di colori vivaci per darvi la carica, una volta alla settimana metto una gonna per essere femminile, il venerdì adotto lo stile rock con giubbotto di pelle nera e anfibi. Per non essere ripetitiva nei miei look, ogni mese cambio le regole: colori pastello il giovedì, gonna lunga il lunedì...



Ganci a stella, H&M (€ 4,99).

Gli alleati del tuo armadio

Occuparti del guardaroba può essere un lavoro! Ecco le dritte dell'esperta per risparmiare energie e definire il tuo stile **di Guia Rossi**



Lampada Push, Maiugali (€ 13,80). Barra luminosa LED Stotta, Ikea (€ 17,99).

PER CAPIRE CHE È ORA DI RIMETTERE IN ORDINE

Secondo Anuschka Rees, esperta in organizzazione del guardaroba e autrice di *The Curated Closet* (€ 28 ca) questi sono i sintomi da tenere d'occhio:

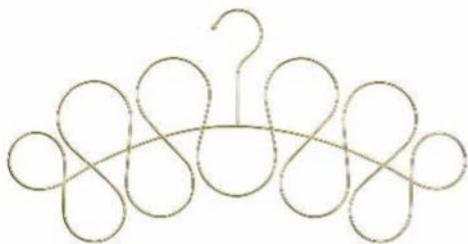
- 1. Il tuo armadio è stracolmo**, ma hai la sensazione costante di non avere nulla da metterti.
- 2. Perdi un sacco di tempo al mattino a trovare un outfit** decente per la giornata.
- 3. Nel tuo armadio ci sono un sacco di pezzi che non hai MAI indossato.**



Appendino ali in velluto, Kasanova (€ 1).



Mobile specchio con cassetto, Pinch (€ 2.512 circa).



Appendisciarpe, UMBRA (€ 10).



Trousse, Designers Guid (€ 27 la più grande, 24 la più piccola).



The Dots, appendini, MUUTO da designrepublic.com (€ 27).



Scatola in polipropilene trasparente, Leroy Merlin (€ 2,49); cassetto con frontale in vetro bianco Komplement, Ikea (€ 24).



Appenditutto bianco Stajlic, Ikea (€ 0,99).



Nel mondo dorato della moda esistono trucchi smart per ovviare agli imprevisti più impensati. Copia i rimedi segreti delle fashion stylist:

1. Nastro biadesivo resistente, Tesa (da € 1,75) per orli e scollature.
2. Colla spray per orlo express, Leroy Merlin (€ 7,60).
3. DayByDay Kit cucito, Kikkerland (€ 11,60).
4. Set post-it, Flying Tiger of Copenhagen (€ 1) per appuntarsi i look.



In fibra di cellulosa lavabile, Essent'ial (circa € 20).



Valigetta porta accessori, Kasanova (€ 12,90).



Steamer Cirrus, The Steamery (€ 90).



Stand porta gioielli Tesora, UMBRA (€ 30).

TRE SUGGERIMENTI PER UN RESTYLING EFFICACE

1. **Dedica qualche ora ogni tre mesi alla pratica del detox del tuo guardaroba** e preparalo per la stagione nuova.
2. **Scegli una palette di colori (da 6 a 10) che possano funzionare tra di loro e riflettano il tuo stile.** In questo modo sarà supereasy fare abbinamenti tra i tuoi pezzi. E anche un piccolo guardaroba saprà regalarti tantissime opzioni diverse.
3. **Impara a fare shopping sempre più selettivo.** Compra solo capi che ami, di buona qualità e che funzionino con quello che hai già nell'armadio.



Cappelliere tonde, Zara Home (da €17,99 a € 19,99); scatola azzurra Tjena, Ikea (€ 2,99).

Oroscopo



DAI UNO SGUARDO AL CIELO E SCOPRI COSA TI RISERVA LE STELLE PER IL MESE DI MARZO

di Stefano Vighi



Ariete

21/3 - 20/4

Affronta tutto con entusiasmo, con la voglia di vivere sempre in maniera speciale. Fallo in questo momento ricco di intensità. Dedicati alla forza dei sentimenti, all'energia della passione. **L'ESERCIZIO DEL MESE** Organizzati in modo da non trascorrere le tue sere a casa per più di due giorni alla settimana. Sfrutta al massimo questo periodo così hot.



Toro

21/4 - 21/5

Tutto ti sarà più facile e chiaro verso metà marzo, quando le stelle ti ricaricheranno di vitalità. Vivrai attimi di grande entusiasmo e impegno. **L'ESERCIZIO DEL MESE** Non fare domande (a lui o a te stessa) prima del 10, per non rischiare di prendere una decisione sbagliata o di metterti in una situazione difficile.



Gemelli

22/5 - 20/6

Gli astri ti consigliano di tenere la mente nel futuro, puntando sulla forza dei tuoi progetti. Goditi l'amore in modo divertente, perché ora lui preferisce la facilità. **L'ESERCIZIO DEL MESE** Rifletti: rifaresti tutto ciò che hai fatto negli ultimi 6 mesi o cambieresti ogni cosa? Ti servirà a capire come è meglio muoverti.



Cancro

21/6 - 22/7

Ricordati di Marte, che deciderà il tuo rapporto con il cuore. Così, se fino al giorno 10 lui potrebbe essere vissuto come una fatica, poi tutto tornerà a essere più dolce. Potrai anche migliorare la tua posizione professionale. **L'ESERCIZIO DEL MESE** Preparati 5 scuse per rimandare eros e passioni a dopo il 15 senza che lui si insospettisca.



Leone

23/7 - 22/8

Le stelle continuano a portarti fortuna grazie alla loro voglia di farti sentire sempre al meglio. Perciò punta su ciò che ti piace: ora hai l'energia giusta. **L'ESERCIZIO DEL MESE** Valuta quanto sono importanti per te l'amore e il lavoro. Poi prova a invertire attenzioni e priorità, per comprendere se stai facendo la scelta migliore.



Vergine

23/8 - 22/9

Non mancheranno le tante cose da fare e da vivere con lui, per lui. Perciò hai bisogno di forza per affrontare al meglio ogni evento. Il cielo ti accontenterà: l'amicizia di Marte ti aiuterà a svolgere tutto con tenacia. **L'ESERCIZIO DEL MESE** Rafforza il tono muscolare. Hai bisogno di sentirti più tonica per vincere.



Bilancia

23/9 - 22/10

Giove e Venere non ti consigliano atteggiamenti troppo ruvidi e impositivi: coltiva solo le emozioni migliori, sue e tue. Gli astri vedranno di buon occhio le iniziative che rendono movimentato il rapporto. **L'ESERCIZIO DEL MESE** Insieme a lui, sfoga l'aggressività usando armi di gommapiuma. Così migliorerai anche il contatto fisico.



Scorpione

23/10 - 21/11

Difficile per te far tacere i sentimenti, perché ora vivi proiettata su chi ami. E per fortuna le stelle ti consentono di fare ciò che vuoi: sarà una fase davvero eccitante. **L'ESERCIZIO DEL MESE** Proponigli un gioco ad alto tasso di spiccolatezza. Fallo per capire se davvero lui si fida e ha voglia di raccogliere qualche sfida insieme a te.



Sagittario

22/11 - 21/12

Goditi sentimenti e idee per tutta la prima parte di marzo. Poi ogni cosa diventerà meno accesa e vivace: per questo non dovrai mai avere fretta. Comunque, riuscirai a sedurlo, e lui sarà molto sensibile ai tuoi richiami. **L'ESERCIZIO DEL MESE** Trovate insieme una meta per il weekend di primavera. Vi farà condividere una passione.



Capricorno

22/12 - 19/1

Metterai in discussione l'amore: avrai bisogno di un lui sempre intenso, attento alle tue esigenze. Intanto rallenta un po' in ufficio, perché i dubbi di Giove non ti consentono di andare lontana. **L'ESERCIZIO DEL MESE** Concediti una serata in totale libertà: scherza con qualcuno che non conosci bene per capire cosa cerchi.



Acquario

20/1 - 18/2

Anche se con qualche incertezza, Venere ti renderà particolarmente dolce. Attenta, però, a non fare mai nulla di corsa: lasciatelo sempre il tempo necessario per capire. Non farti condizionare dall'intensità del lavoro. **L'ESERCIZIO DEL MESE** Elimina dal tuo vocabolario le parole troppo soft. Opta, ma solo per un po', per un linguaggio che sia diretto, essenziale.



Pesci

19/2 - 20/3

Ricordati che non devi sempre dimostrare le tue qualità: non consentire a nessuno di metterti alla prova, non ne hai bisogno. Intanto, datti all'entusiasmo che ora Marte ti regala. **L'ESERCIZIO DEL MESE** Per un giorno alla settimana prova a vivere il tuo rapporto nutrendolo solo con le emozioni.

Indirizzi

Moda & Design

'S Max Mara it.maxmara.com, **Accessorize** accessorize.it, **adidas Originals** adidas.com/originals, **Alcoolique** alcoolique.it, **ALDO Shoes** aldoshoes.com/italy, **Alessandra Zanaria** alessandrazanaria.com, **Alexander Wang** alexanderwang.com/it, **Alice + Olivia** aliceandolivia.com, **Anna Rachele Jeans** annarachele.it, **Asos** asos.com, **Asos Preemium**

HEARST MAGAZINES ITALIA Spa

Redazione e Amministrazione
Via R. Bracco, 6 - 20159 Milano
e-mail: cosmopolitan@hearst.it

HEARST MAGAZINES ITALIA Spa: Cosmopolitan, cosmopolitan.it, Gente, Gente Enigmistica, Gente Puzzle, Gente Puzzle Collection, Gente Speciali, Gli Speciali di Gente, GIOIA, gioia.it, Elle, elle.it, Elle Decor Italia, elledocor.it, Elle Kids, Elle Luxe, Elle Sfilate, Elle Spose, Elle Spose Collezioni, Very Elle Shopping, Very Elle Shopping Beauty and Fit.

HMC ITALIA Srl: Marie Claire, marieclaire.it, Marie Claire 2 Bellezza, Marie Claire Bis Sfilate, Marie Claire Enfants, Marie Claire Maison, Marie Claire Maison Guida Design 2015.

CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ

Hearst Magazines Italia Spa - Direzione Generale Pubblicità - Via R. Bracco 6 - 20159 Milano

Tel. 02/6619.1 - Fax 02/6619.2608

Direttore Generale: Marco Cancelliere

Vice Direttore Generale, Marketing, Iniziative Speciali: Roberta Battocchio

Chief Digital Officer: Biagio Stasi

Direttore Commerciale Moda: Roberta Gamba

Direttore Commerciale Beauty: Claudio Brena

Direttore Commerciale Arredo: Enrico Vecchi

Direttore Commerciale Grandi Mercati e Centri Media: Alberto Vecchio

Direttore Vendite Digital: Carla Costa

Triveneto e Mantova

Direttore Commerciale: Massimiliano Fusi

Hearst Magazines Italia Spa - Strada Battaglia, 71/c

35020 Abbinasago (PD) Tel. 049/8172876 - Fax 049/8172879

Emilia Romagna - Toscana - Umbria

Direttore Commerciale: Sisto Cassiani

Hearst Magazines Italia Spa - Via Gollo, 8

40126 Bologna Tel. 051/29631.11 - Fax 051/29631.30

Piemonte - Liguria e Valle D'Aosta: Adv Spazioerre Srl - C.so Giovanni Lanza, 105

10133 Torino Tel. 011/6600.100 - Fax 011/6602875

CENTRO SUD

Direttore Commerciale: Massimo Scrocco

Lazio e Sardegna: Hearst Magazines Italia Spa - Via della Camilluccia, 535

00135 Roma Tel. 06/68998.1 - Fax 06/68998.24

Marche - Abruzzo - Molise: Alessandro Fiorelli - Via Garibaldi, 47

61032 Fano (PU) Tel. 335/68.91.463

Campania e Calabria: Valentina Paparo - Via Onofrio Fragnoli, 54

80131 Napoli Tel. e Fax. 081/54.56.386

Puglia e Basilicata: G.S.P. SAS - Via Principe Amedeo, 93

70122 Bari Tel. 080/5045399 - Fax 080/5045401

Sicilia: Luigi Aco - Via Rocca Pirciata, 15

Makari - 91010 S. Vito Lo Capo (TP) Tel.336.549451 - Tel/Fax 0923.975368

INTERNATIONAL ADVERTISING Robert Schoenmaker - Tel. 02/6269.4441

DISTRIBUZIONE: Per l'Italia: m-Die Distribuzione Media Spa, via Gazzaniga 19, 20132 Milano tel.02.2582.1 Per l'estero: Johnsons International News Italia srl, Via Valparaiso 4, 20144 Milano tel.+39.02.43.98.22.63, fax +39.02.43.91.64.30. E-mail: info@johnsons.it. A causa di restrizioni doganali i gadget non vengono spediti in tutti i Paesi.

ABBONAMENTI: Per informazioni contattare il Servizio Clienti Hearst Magazines Italia Spa - Ufficio Abbonamenti - c/o CMP BRESCIA - 25126 E-mail: abbonamenti@hearst.it - Fax 041.50.99.553 - Telefono Estero 0039.041.50.99.049 - Telefono Italia 199.11.55.44 con servizio attivo dal lun al ven dalle 9.00 alle 19.00, il costo della chiamata nazionale da telefono fisso è di € 0,12 al minuto + IVA, senza scatto alla risposta. Per chiamate da cellulari i costi sono legati all'operatore utilizzato. Servizio effettuato da Koine Brescia srl, Via Val D'Avio 9, 25132 Brescia - Gestione Operativa Press-distribuzione S.p.A. Via Mondadori 1, 20090 Segrate (MI). L'abbonamento partirà dal primo numero raggiungibile. Per il rinnovo attendere l'avviso di scadenza. Le copie in abbonamento vengono consegnate direttamente agli uffici postali decretati.

Arretrati: Per i numeri arretrati e le negligenze alla propria Edicola di fiducia, che può richiederli attraverso il Servizio Arretrati www.primamedia.it. Il prezzo degli arretrati è pari al doppio del prezzo di copertina. La disponibilità di copie arretrate è limitata all'ultimo anno, salvo numeri esauriti. Non è possibile richiedere arretrati delle versioni con gadget.

INFORMATIVA PRIVACY: I dati personali dell'interessato saranno trattati da HEARST Magazines Italia S.p.A., titolare del trattamento, con modalità prevalentemente elettroniche e telematiche, per dare corso alla sua richiesta di abbonamento. Il trattamento dei dati è finalizzato all'invio delle riviste richieste in abbonamento e alle operazioni connesse. Il titolare del trattamento potrà altresì eseguire analisi di tipo statistico anche al fine di migliorare la qualità dei servizi erogati. I suoi dati anagrafici sono necessari per i predetti fini e la loro mancata indicazione non consentirà di fornire quanto richiesto. Hearst Magazines Italia S.p.A. solo previo specifico e distinto consenso dell'interessato, potrà trattare i dati, mediante strumenti tradizionali (es. posta e telefonate con operatore) e automatizzati (es. e-mail, sms) di contatto per indagini di mercato, attività di marketing, attività promozionali, offerte commerciali anche nell'interesse di terzi operanti nei settori editoriale, largo consumo e distribuzione, vendita a distanza, abbigliamento di accessori, arredamento, finanziario, assicurativo, automobilistico, e ad enti pubblici ed ONLUS. Alle medesime condizioni i dati potranno essere comunicati ad aziende terze - ivi comprese le società in rapporto di controllo e collegamento con Hearst Magazines Italia S.p.A. ai sensi dell'art. 2359 c.c. - per loro autonomi utilizzi aventi le medesime finalità. Responsabile del trattamento è Press-distribuzione S.p.A. Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI). I suoi dati saranno resi disponibili alle seguenti categorie di incaricati che li tratteranno per i suddetti fini: addetti al customer service, addetti alle attività di marketing, addetti al confezionamento. L'elenco aggiornato delle società del gruppo HEARST, delle altre aziende a cui saranno comunicati i suoi dati e dei responsabili potrà in qualsiasi momento essere richiesto a HEARST Magazines Italia S.p.A. Ai sensi dell'art. 7, D.Lgs 196/2003, potranno essere esercitati i relativi diritti, tra cui consultare, modificare, aggiornare, cancellare i dati o richiederne la trasformazione in forma anonima, oppure in tutto o in parte al loro trattamento per motivi legittimi e per l'invio di materiale pubblicitario, ricerche di mercato, sondaggi di opinione e comunicazione commerciale interattiva. L'opposizione parziale effettuata attraverso modalità automatizzate di contatto, si estende altresì alle modalità tradizionali e viceversa (ad esempio, al solo invio di comunicazioni promozionali effettuate tramite strumenti automatizzati). I diritti appena elencati potranno essere esercitati scrivendo a HEARST Magazines Italia S.p.A. - Servizio Abbonamenti - c/o Koine, Via Val D'Avio 9 - 25132 Brescia (BS), o all'indirizzo e-mail: abbonamenti@hearst.it, nonché mediante altri canali comunicativi ritenuti più congeniali dall'interessato e previsti dalla normativa. Per tutto quanto non espressamente disciplinato dalla presente informativa, La invitiamo a consultare la policy generale di HEARST al seguente link <http://www.hearst.it/term-condition.html>.

STAMPA: LSC Communications, Kraków, Poland.

© 2012 Hearst Magazines Italia Spa

Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati.

Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono.

ISSN 1121-547X

QUESTO PERIODICO
È ISCRITTO
ALLA
FEDERAZIONE
ITALIANA EDITORI
GIORNALI



NUMERO DEL CERTIFICATO: 7736
DATA DEL RILASCIO: 18.12.2013

Abbonationline
Gruppo HEARST magazines Italia

Publicazione registrata presso il Tribunale di Milano il 23.2.2000 N. 144

asos.com, **Bad deal** baddeal.eu, **Baldinini** baldinini.it, **Ballin** ballin-shoes.it, **Bally** bally.com, **Bata** bata.it, **Bijou Brigitte** bijou-brigitte.com, **Blu Byblos** byblos.it, **Blumarine** blumarine.com, 02/784340, **Boccadamo** boccadamo.com, 0734/967325, **Bulgari** it.bulgari.com, **CaféNoir** cafenoir.it, **Calzedonia** it.calzedonia.com, **Carpisa** carpisa.it, 800.777.155, **Casadei** 0541/932675, **Daizy Shely** daizyshely.com, **Davite & Delucchi** davitedelucchi.it, **Department 5** department5.com, **Desigual** desigual.com, **Didofà** didofa.com, **Diesel** diesel.com, 0424/4855, **Dimensione Danza** 02/76028220, **Elizabeth and James** elizabethandjames.us, **Erreà Republic** errearepublic.com, **Essentiel** essentiel-antwerp.com, **Fendi** fendi.com, **Fornarina** fornarina.com, **Fracomina** fracomina.com, **Freddy** freddy.com, **Gas** 0445/869600, **Gaudi Shoes&Accessories** gauditrade.com, 059/691277, **Gedebé** gedebe.it, **Gianvito Rossi** 02/76317941, **Giorgia&Johns** giorgiaejohns.it, **Giorgio Armani Eyewear** safilo.com, **GJ Gaudi Jeans** gauditrade.com, **Gucci** gucci.com, **GUM Gianni Chiarini Design** giannichiarini.com, **H&M** hm.com 02/806841, **Hanny Deep** hannydeep.com, **Havaianas by Safilo** havaianas.com, **Hilfiger Denim** tommy.com, **iBlues** 0522/537711, **Imperial** imperialfashion.com, **Intimissimi** intimissimi.it, 045/6984111, **Ivy Park** ivypark.com, **Jimmy Choo** jimmychoo.com, 02/36599800, **Jimmy Choo** safilo.com, **Just Cavalli Eyewear** marcolin.com, **Kaos** jeans.051/860038, **Karl Lagerfeld** karl.com, **Kiabi** kiabi.it, **Koralline** koralline.it, **Lella Baldi** lellabaldi.com, **Leontine Vintage** leontinevintage@gmail.com, **Levi's RED TAB** levi.com 02/290231, **Lisa C** lisabijoux.it, **Liu Jo** liujo.it, **Liu Jo Blue** liujo.it, **Liu Jo by Marchon** marchon.com, **Loewe** loewe.com, **lolaandgrace** lolaandgrace.com, **Loriblu** 0734/994696, **Mango** mango.com, **Marc Cain** marc-cain.com, **Marc Jacobs** safilo.com, **Marcobologna** marcobologna.com, **Marzi Firenze** marzi.com, **Max Mara by Safilo** safilo.com, **Max&Co. by Safilo** safilo.com, **may mOma** maymoma.com, **MCQ** kering.com, **Merlyn** merlynshoes.it, **Michael Kors** michaelkors.com, **Miluna** miluna.it, **Miu Miu Eyewear** luxottica.com, **Molly Bracken** mollybracken.com, **Morellato** morellato.com, 049/9323777, **NaraCamicie** 02/86461806, **NeroGiardini** nerogiardini.it, **New Balance** newbalance.com, **Newdel** deliguoro.com, **Officina Bernardi** officinabernardi.com, **Ottod'Ame** www.ottodame.com, **Ovs** ovs.it, 041/2398000, **OXS** oxs.it, **Oxydo by Safilo** safilo.com, **P.A.R.O.S.H.** parosh.it, 02/29003559, **Pandora** pandora.net, **Panizza** panizza1879.com, **Paul Smith Spectacles** www.paulsmithspectacles.com, **Pavìe Bijoux** www.pavie.it, **Persona by Marina Rinaldi** it.marinarinaldi.com/person **Pepe Jeans** london.pepejeans.com, **Pimkie** www.pimkie.com

Please www.pleasefashion.com, **Police by De Rigo Vision** derigo.com, **Pomellato** pomellato.com, **Pretty Ballerinas** prettyballerinas.com, **Primadonna Collection** primadonnacollection.com, **Primark** primark.com/it, **Pull & Bear** pullbear.com, **Puma** puma.com, **PUMA X CAREAUX** puma.com, **Radà** rada.it, **Ray-Ban** ray-ban.com, **Redemption** redemption.com, **Reebok** reebok.com, **Rinascimento** rinascimento.info, **Rodo** rodo.it, **Rosantica** rosantica.com, **Roy Roger's** royrogers.it, **Rupert Sanderson** rupertsanderson.com, **Saint Laurent** www.ysl.com, **Salvatore Ferragamo** ferragamo.com, **Salvatore Ferragamo by Marchon** marchon.com, **Satellite Paris** satelliteparis-boutique.com, **Sebastian** sebastianmilano.com, **Silvian Heach** silvianheach.it, 081/8269563, **Simone Castelletti** simonecastelletti.com, **Sisley** sisley.com, 0422/519111, **Sodini** sodinibijoux.it, 0583/927839, **Stance** stance.com, **Stella McCartney** stellamccartney.com/it, **Superga** thegigastore.com, **Swarovski** swarovski.com, **Swarovski Eyewear** marcolin.com, **Tally Weijl** www.tally-weijl.com/it, **TATA Italia** tataitalia.com, **Tatras** tatras.it, **Tommy Hilfiger Eyewear by Safilo** tommy.com, **Topshop** topshop.com, **Tory Burch** toryburch.com, **Trollbeads** trollbeads.it, **Ultrachic** 02/89708060, **United Colors of Benetton** it.benetton.com, **Unoerre** www.unoerre.it, **Valentino di Mario Valentino** mariovalentino.com, **Versace Eyewear** www.versace.com/it, **Vogue Eyewear** vogue-eyewear.com, **Wrangler** wrangler-europe.com, **Yamamay Shoes** yamamay-shoes.com, **Zara** zara.com

Beauty

BaByliss babyliss.it, **BeautyBlender** (nei beauty store di tutta Italia sephora.it), **Bellissima** bellissima.com, **Benefit** (nei beauty store di tutta Italia sephora.it), **Bottega Verde** botteggaverde.it, **Braun** braun.com, **Caudalie** caudalie.com, **Chanel** chanel.com, **Cien** cien.it, **Clarins** clarins.it, **Clinique** cliniqueitaly.it, **Collistar** collistar.it, **Debby** debbyexperience.com, **Dior** dior.com, **Douglas** douglas.it, **ghd** ghd.com, **Gillette** gillette.it, **Giorgio Armani Beauty** armanibeauty.it, **Givenchy** givenchybeauty.com, **Guerlain** guerlain.com, **Invisibobble** (nei beauty store di tutta Italia sephora.it), **Jean Louis David** jeanlouisdavid.com, **Jean Paul Mynè** jeanpaulmyne.com, **Kiehls** kiehls.it, **Lancôme** lancome.it, **L'Erborario Lodi** erborario.com, **L'Occitane** occitane.com, **L'Oréal Paris** loreal-paris.it, **Lush** lush.com, **Lycia** lycia.it, **MAC** maccosmetics.it, **Make Up For Ever** makeupforever.com, **New Topexan** newtopexan.it, **Oxy** oxy.it, **Redken** redken.it, **Reload** (nei beauty store di tutta Italia douglas.it), **Shiseido** shiseido.it, **Sisley** sisley-paris.com, **Soco** soone.it, **Tek** tek-italy.it, **Veet** veetclub.it, **Wycon Cosmetics** wyconcosmetics.com, **Yves Rocher** yves-rocher.com, **Yves Saint Laurent** yslbeauty.com, **Zadig & Voltaire** zadig-et-voltaire.com

Gli spogliatoi della palestra

*Questo è un contratto sottoscritto da una donna che usa gli spogliatoi del centro fitness,
(da qui in avanti denominata
la Frequentatrice della palestra, o Frequentatrice)*

1 ARRIVO La Frequentatrice arriverà sudata, paonazza e già cinque minuti in ritardo per la lezione. Appallottolerà gli indumenti del lavoro dentro un armadietto, si passerà il deodorante (che si scoprirà essere lacca per capelli) e si scapicollerà a lezione di spinning, solo per scoprire più tardi che ha messo i leggings al contrario.

2 SECCATURE Vestita e impaziente di cominciare, la Frequentatrice della palestra si renderà conto di aver dimenticato le cuffie e la bottiglietta dell'acqua. Malvolentieri, comprerà un nuovo paio di auricolari e l'acqua alla reception. Cercherà di non piangere quando si renderà conto che le sono costate più dell'abbonamento mensile.

3 DISTRAZIONE NUDA Terminata la lezione, la Frequentatrice tornerà negli spogliatoi dove sarà molestata dalle chiacchiere di una donna con solo il perizoma addosso che si spalma di crema ogni centimetro del suo corpo. Cercando di distogliere lo sguardo dai suoi capezzoli, la Frequentatrice si girerà dall'altra parte, solo per imbattersi in un altro corpo nudo piegato in avanti mentre si dà un'asciugata ai capelli. La nostra eroina si rifugerà nella sauna.

4 CALDO RIFUGIO Dopo essersi ritirata nel bagno turco, per evitare le attacca-bottone nude, e dopo essersi finalmente rilassata sulla panchina, la Frequentatrice della palestra alzerà lo sguardo e vedrà il vapore diradarsi mentre la porta si apre. L'attacca-bottone nuda l'ha seguita in sauna.

«Fa caldo qui, eh?», scherzerà lei. La replica stizzita della Frequentatrice della palestra: «Ci hai preso, Sherlock» verrà pietosamente coperta dallo sfrigolio dell'acqua sui carboni ardenti. Almeno lei lo crede.

5 DETERSIONE Nella doccia la Frequentatrice della palestra affronterà il peggior incubo di qualunque donna si alleni (oltre all'effetto camel toe quando indossa un paio di leggings troppo stretti), ovvero quel disastroso prodotto d'igiene ibrida "shampoo e doccia schiuma" che si è messa nella trousse della palestra. Nonostante abbia assolutamente compreso che si tratti, essenzialmente, di sapone liquido, non avrà altra scelta che lavarsi i capelli. All'uscita dalla doccia, questi sembreranno la crosta della pizza vecchia di tre giorni.

6 ORA DI ANDARE Affrettandosi per recarsi al lavoro, la Frequentatrice della palestra applicherà sulla faccia paonazza il correttore e il mascara presi dalla trousse dei trucchi designata per la palestra. Che è piena di strani campioni di colori importabili che sua madre riceve in profumeria quando spende oltre una certa cifra. Sembrerà una barbabietola coperta di farina. Prenderà in considerazione l'idea di provar a far passare questo look come effetto collaterale di qualche trattamento di benessere all'ultima moda promosso da Gwyneth Paltrow, ma deciderà di no e si comprerà una brioche alle mandorle mentre va al lavoro, vanificando l'effetto palestra.

Firmato: _____ (la Frequentatrice della palestra)

ZUIKI



jeans
19,99€

ZUIKI.IT follow us on





shop at iblues.it

i B L U E S