

La prima rivista italiana per le donne in dolce attesa

9mesi

www.9mesimagazine.it

● Nove Mesi#167
● Bimestrale
● Dicembre 2021
● Gennaio 2022
● 3,90 euro

Alimentazione
**Gustose ricette
per rinforzare
le ossa**

Magiche Feste **UNA NUOVA VITA DA CELEBRARE**

DALLA **PANCIA** AL **CUORE A CUORE**

Speciale **LATTE MATERNO**

- I benefici (anche anti-Covid)
- Conservarlo per una quotidianità più semplice
- Come va l'allattamento esclusivo in Italia?

INTELLIGENZA EMOTIVA

Come aiutare i nostri figli a dare un nome alle emozioni

Preparazione al parto **MAMME IN MOVIMENTO**

Il metodo che riduce i tempi del travaglio e il dolore

Stop ai confronti!

LASCIATE I BIMBI LIBERI DI CRESCERE

SHOPPING DI NATALE

- Idee regalo per mamma & bebè
- Consigli pratici anti-stress



LUNASIA EDIZIONI

Prima immissione 06/12/2021

provati per voi



Foto by @charizadaphne - www.instagram.com/charizadaphne

Più tempo PER NOI

Abbiamo provato per voi i prodotti Mádara organic skincare e make-up, che vi aiuteranno a ritagliarvi una coccola quotidiana e prendervi cura di voi stesse

A cura di
Elisa Muzi

Noi donne siamo sempre di corsa, prese da mille impegni quotidiani e spinte dall'irresistibile richiamo del multitasking: perché fare una cosa alla volta se puoi farne almeno tre? E quando si diventa mamme il tempo, come per magia, diventa ancora meno. Semplicemente scompare, avvolto da una coltre di pannolini da cambiare, ninne nanne cantate all'infinito, compiti che lascerebbero presupporre una laurea imminente e non una prima elementare. Ovviamente, **quando il tempo langue, vengono sacrificati prima di tutto i nostri momenti di relax e piacere personale.** E allora, anche solo riuscire a prenderci cura di noi stesse diventa una missione impossibile. Per esempio, io non riesco a ritagliarmi una piccola porzione di giornata da dedicare con calma alla skincare e al trucco. Mi riprometto sempre di anticipare un po' la sveglia la mattina, di opzionarmi 10 minuti la sera tutti per me, ma purtroppo **i buoni propositi falliscono sempre.** Sono convinta, però, che con i prodotti giusti le cose possano semplificarsi, ed è per questo che ho accettato molto volentieri l'invito di Mádara a provare i loro prodotti skincare e make-up, tra cui l'ultimo arrivato **Mascara Deep Matter Bold Volume.** Non nascondo anche il piacere di essermi fatta coccolare, per una mattinata, da mani esperte, che hanno osservato il mio viso e hanno trovato i prodotti migliori per trattarlo. Vi consiglio quindi qui di seguito **3 prodotti, 100% naturali, da provare,** che

possono davvero aiutarvi a prendervi cura di voi stesse ogni giorno, in pochi minuti.

Brightening Aha Peel Mask: maschera peeling attivo AHA che dona luminosità istantanea. Rimuove le cellule morte, agisce come esfoliante per stimolare il rinnovamento e la rigenerazione cellulare, illumina la pelle, aiuta a liberare i pori per una profonda azione detergente e migliora l'assorbimento e gli effetti degli altri prodotti cosmetici. Basta applicarla dai 3 ai 10 minuti e poi risciacquare per godere dei suoi effetti.

Sos Eye Cream & Mask: il contorno occhi è il primo a mostrare la nostra stanchezza, ma possiamo aiutarlo ad apparire meno stressato. Questa formula multiuso idratante e calmante conforta gli occhi secchi e tesi per un aspetto immediatamente più rinfrescato. Rinforza inoltre la barriera cutanea per una protezione extra e un'azione anti-età. Possiamo applicarlo come semplice crema contorno occhi mattina e sera, oppure usarlo come maschera, mettendone di più e risciacquando dopo 15 minuti.

Mascara Deep Matter Bold Volume: formulato con ingredienti che rafforzano e nutrono le ciglia rendendole più forti e resistenti, ha due aspetti fantastici. Il primo è la facilità di applicazione e stesura, senza alcun grumo. A seguire, la pienezza del colore: basta davvero una veloce applicazione per vedere subito ciglia più lunghe, voluminose e piene. Inoltre è formulato senza acrilati, parabeni, ftalati, solfati, prodotti petrolchimici, coloranti sintetici, fragranze artificiali e altri ingredienti discutibili.

Maggiori info su: www.madaracosmetics.com/it



8 9 mesi