QUINDICINALE - N. 1 - 26/01/2023 - € 1

ORA

TUO FAMIGLIAR

Il ricordo di
Ratzinger, Vialli e Pelé

SPECIALE VACANZE VIP TRA MARE E MONTAGNA
I famosi non sono solo in alta quota, ma in giro per il Mondo

RANIERI
Quanto mi somiglia la mia Lolita Lobosco

HUNZIKER
La Regina delle Dolomiti

All'interno l'inserto **FALSISSSIMO**

ISSN 2384924-X

ESCLUSIVA

SERGIO CASTELLITTO
Il teatro mi ha salvato

SOLO SU ORA

ORNELLA MUTI
La carriera e il futuro del cinema italiano

Perdersi per poi ritrovarsi, Belen racconta il suo terzo atto con De Martino, sperando sia per sempre

LA MIA VITA CON STEFANO

AUSTRIA € 3,50 - BELGIO € 3,50 - GERMANIA € 4,00 - PORTOGALLO CONT. € 3,00 - SPAGNA € 3,00 - SVIZZERA CHF 3,20 - SVIZZERA (Canton Ticino) CHF 3,00

LA REMISE EN FORME

Non basta il movimento, detox e idratazione fondamentali

Dott. Sebastiano Laspina

di Veronica Balutto

Gennaio tempo di buoni propositi e tempo di tirare i remi in barca dopo gli eccessi legati alle festività. Ma da dove possiamo cominciare? Il primo passo è sicuramente quello di porsi degli obiettivi raggiungibili e cominciare subito ad attuarli: per vedere i risultati serve tempo e fiducia! Ma come continuare a migliorarci? Ce lo dice il dott. Sebastian Laspina, medico chirurgo specializzato in Dermatologia.

Come possiamo migliorare l'aspetto della nostra pelle?

«Contrastando gli inestetismi su più fronti: drenando i liquidi, stimolando la lipolisi, migliorando il tono ed il rilassamento cutaneo. Certamente l'approccio in and out è quello che funziona meglio».

Ma di che cosa si tratta nello specifico?

«Per rimettere in forma il corpo dopo qualsiasi stagione di eccessi, serve una strategia integrata che combini un intervento mirato e combinato "dentro e fuori". Quindi non basta iniziare a fare movimento: fondamentale è non trascurare i fattori detox e idratazione dall'interno. L'equilibrio dell'organismo è infatti spesso alterato dall'accumulo di tossine e stress ossidativo, primo fattore da eliminare per la buona riuscita dei propri obiettivi. Per l'esterno, invece, ci sono diverse discipline efficaci per ricercare la forma: per ogni fisico la giusta risposta».

Ma qual è il vero equilibrio tra interno ed esterno e come raggiungerlo?

«L' approccio "dall'interno" avviene assumendo prodotti detossificanti e drenanti: una nuova frontiera è la liposcultura alimentare: si tratta di strategie alimentari per eliminare le adiposità localizzate grazie a integrazione di amminoacidi particolari e specifica alimentazione. Il tutto associato a trattamenti localizzati sulle zone affette grazie all'applicazione di prodotti locali principalmente a base di caffeina pura, alghe brune e flavonoidi per migliorare l'inestetismo, porta a risultati sorprendenti» conclude il dott. Laspina.

1.PIXI. Rose Bland Body Oil garantisce un'intensa idratazione grazie alla sua innovativa formula che vanta preziosi attivi quali olio d'oliva, fiori di rosa e estratti di rosa canina. Ml 118, € 23,50

2.BEAUTECH. Bath Oil detergente per una pelle morbida e piacevole da accarezzare, ml 250, € 19

3.FOREO. Luna 4 body spazzola massaggiante per il corpo testata per rimuovere il 99% dello sporco e del sebo. € 149

4.BIONIKE. Reduxcell Fango alle 3 argille aiuta a migliorare la microcircolazione cutanea, il rinnovamento cellulare e favorisce l'elasticità della pelle del corpo. € 40,50

5.BIOPOINT. Oleo Impacco, prezioso trattamento in olio da risciacquo che dona vitalità e bellezza ai capelli, riparando e nutrendo la fibra capillare. Ml 150, € 12,50

6.GISOU. Honey Infused Hair Mask Maschera per Capelli idratante e nutriente è una maschera nutriente, appositamente formulata per idratare e riparare i capelli: ne migliora l'elasticità, la lucentezza e l'idratazione. € 47

7.MAROCMAROC. Miel d'Ambre Pâte Detoxificante. Un balsamo voluttuoso arricchito con zucchero e grani naturali esfolianti che si dissolvono delicatamente a contatto con l'acqua. La pelle risulta detossinata, radiosa e ultra-satinata senza sensazione di untuosità. 200 ml, € 79

8.AIME. Body Elixir integratore alimentare per il corpo da bere, formulato con un cocktail di piante per promuovere l'eliminazione delle tossine e favorire al contempo la sensazione di gambe leggere grazie alla presenza dell'ippocastano. € 35

9.MASQMAI. Contouring Body Oil è un olio per il corpo 100% naturale che contiene un'alta composizione di oli naturali che aiutano a tonificare, rimodellare e idratare la pelle. € 46

10.RINGANA. Complete d-eat è una combinazione intelligente di elementi che apportano all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno nella quotidianità: proteine, acidi grassi, carboidrati, vitamine e minerali e tutte le microsostanze nutritive importanti. € 61,80 / 14 bustine

NOVITÀ

Restituire volume, rigenerare e ristrutturare. Questo è ciò di cui il nostro viso ha quasi sempre bisogno. Timeless Crema ricca, di INSÌUM è stata formulata per tutte le pelli che necessitano di una profonda azione rigenerante. Ideale per le pelli esigenti e per quelle secche e molto secche, ha una texture avvolgente, sensuale e vellutata che regala un comfort immediato e che grazie agli speciali attivi cambia visibilmente la pelle. Una combinazione di ingredienti funzionali si unisce alla tecnologia biomimetica per imitare la funzione naturale della pelle che "riconosce" la crema assimilando facilmente gli attivi e rendendoli pienamente efficaci. La barriera naturale della pelle è rigenerata e rafforzata, il tessuto cutaneo recupera elasticità, luminosità e compattezza. Ml 50, € 220

CURA IL LOOK

di **Elena Ballerini**
conduttrice tv

Make up occhi

Kim kardashian non solo è al passo con la moda ma è lei stessa a crearla e dettarla. Il suo make up degli occhi si può definire magneticamente esagerato e massimalista. Ecco alcuni trucchi per avere gli occhi di Kim, svelati da Roberta La Rosa, make up artist di fama internazionale.

Da cosa si parte per uno smokey eyes come quello di Kim?

Kim in ogni look sfoggia un make-up perfetto, dalla base ai singoli dettagli. L'occhio è il suo punto forte. Le sopracciglia (cornice dello sguardo) sono sempre ben definite e marcate per dare risalto a sfumature perfettamente calibrate. I toni caldi sono quelli che ama sfoggiare di più, prestando attenzione ad alzare lo sguardo creando un effetto "cat eye".

Roberta La Rosa

Il trend beauty Kardashian prevede una linea di matita sotto l'occhio molto marcata. Come si ottiene?

Questo trend che sta spopolando sui social è propriamente chiamato "reverse cat eye" e consiste nello sfumare una matita nera (abbastanza morbida) nella rima inferiore dell'occhio senza tralasciare la parte interna. Il segreto è prolungare tale linea oltre la fine dell'occhio fissando poi il tutto con un ombretto che possa accompagnarne la sfumatura.

Eye liner e mascara vanno usati in modo estremo?

L'eye-Liner a volte può diventare un nemico se non lo si applica nella maniera corretta. Il mascara è un elemento fondamentale per qualsiasi look occhi, purché si eviti l'effetto grumo. Ci sono mascara con fibre che rendono le ciglia più volumizzate e allungate, ideali per chi non è abile con le ciglia finte.