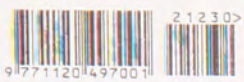


Confidenze

tra amiche



N. 30 - 31 luglio 2012
in Italia € 1,60



**DA STACCARE
E CONSERVARE**

Belli e impossibili.
Richard Gere:
come mai più
passano gli anni
più il suo
tasso erotico
aumenta?

IL MARE IN CUCINA.

Sapori freschissimi
con tonno e pesce
spada crudi o scottati

per voi che amate leggere

- ✓ 9 storie vere di amori
intensi, violenti, clandestini
- ✓ Fiction: terza puntata
- ✓ "La prima estate da sola"
romanzo hot di Lidia Ravera

NON È DETTO CHE IN SPIAGGIA...

...non puoi essere chic. Guarda
che carini questi accessori!

ATTENTA AL CALDO

10 regole per tenere la
pressione sotto controllo



*Sarà l'infusso
di quel suo bambino,
se questo bel
felino da statua
è trasformata in
ragazzina, un'agile
volante ballerina
che vuole uscire
dalla copertina.*

Barbara Alberti

Emanuela Folliero

«Dopo la nascita di Andrea mi tengo in forma ballando con lui tutte le sere. Va matto per la musica, mettiamo su Waka Waka e ci scateniamo»



Roberta Marioni, 77 anni, due figli e tre nipoti, è giornalista, in pensione ma superattiva. Le sue passioni: l'India, le biografie e i massaggi.

Vietato ai minori di...

Abbronzata all'ombra

Non sono mai stata una lucertola, stesa al sole tutto il giorno. Eppure, fino a qualche anno fa diventavo lo stesso nera. Mentre quest'estate la mia pelle non ne vuole sapere di scurirsi. Ma c'è un trucco che vi passo

Sono al mare da quasi un mese e la mia pelle è ancora bianca come il primo giorno. Sarò malata? mi chiedo. In realtà, sto bene, grazie al cielo. Ma non essendo abbronzata, i miei occhi azzurri non risaltano. Anzi, appaiono grigiastri, banali e non hanno nulla a che vedere con la trasparenza che, ormai cinquanta estati fa, un mio innamorato paragonava a quella dei laghetti di montagna. Né, parole di un altro spasimante, alla porcellana. Non sarebbe bello sfoggiare uno sguardo così, ancora una volta?

*** A dire il vero, in tutta la vita** non ho mai preso tanto sole: fra una sdraio in riva al mare e un posto sotto l'ombrellone, ho sempre preferito il secondo. Scelta fortunata, visto che mi ha salvata da quel reticolato di rughe che tante signore mie coetanee si sono guadagnate negli anni, comportandosi da lucertole. Però, un po' di colore riuscivo a procurarmelo ugualmente, forse in quei pochi secondi in cui correvo sotto il sole, dall'ombrellone al bar. Quest'anno, invece, niente. Sono bianca come un fantasma e non mi piaccio nemmeno un po'.

*** «Ma ti sei guardata i capelli?».** Impietosa come sa essere solo chi ti conosce da 30 anni, la mia amica Sil-

vana si riferisce a tutto quel candore che negli ultimi tempi mi è spuntato in testa, sotto le mèches, e che ha un legame con l'abbronzatura. Avendo lavorato in un'azienda cosmetica, l'amica mi ricorda che la melanina dà colore alla pelle, ma anche ai capelli. E se con l'età la produzione di questa sostanza diminuisce, ecco spiegato perché quest'anno le mie sfumature sono sbiadite: sono semplicemente entrata nell'inevitabile pallore delle nonnine.

*** Per fortuna, le esperte di cosmetica** danno anche buoni consigli. Il suggerimento di Silvana per ovviare a un colorito che tentenna è semplicissimo: acquistare un prodotto doposole che sull'etichetta riporti la dicitura "prolunga abbronzatura". In alternativa, mi propone di aggiungere un 30% di autoabbronzante tradizionale a un 70% di crema idratante per il corpo, meglio se della stessa marca in modo che abbiano la medesima profumazione. Dopodiché, mi invita ad applicare questa emulsione ogni sera dopo la doccia, per rendere finalmente la mia pelle dorata senza che nessuno si accorga del truccetto. E se anche qualcuno dovesse sospettarlo, non ci sono problemi. In fondo, alzi la mano chi non fa proprio niente per sembrare un po' più giovane. ●

I miei segreti

Se soffrite di allergie ai pollini e di acufeni partecipate alla *Settimana della respirazione* nella ex cava del Predoi (Bz). Organizzata dal Centro climatico locale dal 4 al 9 settembre, raduna medici che vi sottoporranno a misurazioni spirometriche e vi insegneranno una particolare ginnastica per affrontare le varie patologie bronchiali. Per info: www.respiration.it oppure www.io-respiro.it. Tel. 0474652081.



oooooooooooo

Inutile far promesse da marinaio al nipotino che vorrebbe un cagnolino che non arriverà mai. Regalategli, invece, questa maglietta di Bonprix con la bestiolina applicata davanti. Datele un nome. E inventate su di lei buffe storie. Costa 7,99 e si compra su catalogo o su www.bonprix.it.



UNA VACANZA NELL'ORTO

Non siete mai state in un B&B? Ve lo consiglio. Al Sambuco di Morrovalle, nella campagna marchigiana, per esempio, ci si rilassa e si impara anche a preparare un orto casalingo. Il pacchetto prevede due ore di lezioni con la paesaggista Luigina Giordani e due giorni di messa in pratica. Costo per due persone, da 400 euro. Info e prenotazioni: tel. 0733221212, oppure www.sambucomarche.it.

