

A SOLI
1,50
EURO

"ANTIGINNASTICA" IL FITNESS CHE NON TI FA FAR FATICA

Gennaio 2014 • Anno IV • Num. 1 (37) - Mensile • Più Sani Più Belli €7,90 1,50

www.piusanipiubelli.it

più Sani più Belli

Magazine

di Rosanna Ricci

**2014
GRANDE
OROSCOPO**

Fortuna & Salute
scopri
come sarà
il tuo futuro

ANNO NUOVO VITA NUOVA

Prenditi cura di te
con mini trattamenti
anti age per viso e occhi

PRONTI IN TAVOLA

PIATTI SURGELATI PRO E CONTRO

Il freezer è amico di chi
ha fretta... Ma come la
mettiamo con la salute?



NEL SALOTTO DI ROSANNA...

Rita Dalla Chiesa

“SAPER ESSERE SEMPRE
POSITIVI E ACCETTARE
QUELLO CHE
LA VITA TI PORTA.”

MEDICINA FAI DA TE

PRENDIAMO TROPPI ANTIBIOTICI?

Spesso non sono
necessari e la loro
efficacia diminuisce

**Tumore al seno,
con le ultime
terapie si guarisce
sempre di più!**

BEAUTY

IRRINUNCIABILE MASCARA!

Nuove formule
e applicatori high tech

VENTRE PIATTO E GAMBE TONICHE IN 4 SETTIMANE

“LA MIA NUOVISSIMA DIETA DEI SUPER CIBI!”

RIMODELLA IL CORPO E POTENZIA LA MENTE CON I 20 ALIMENTI CHE MIGLIORANO
IL TUO BENESSERE. DIMAGRISCI DOVE SERVE, SENZA PERDERE TONO

DOSSIER INTEGRATORI

PILLOLE MAGICHE! Concentrano in pochi
grammi vitamine, minerali e acidi grassi. Il loro
consumo cresce, ma come sapere se servono davvero?

E IN PIÙ...

GENITORI & FIGLI Cercare sempre il dialogo
ANZIANI Come affrontare la depressione senile
VITA DI COPPIA Combattere il calo del desiderio



Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1 Aut. GIPA/S / CS/01/2011

Risponde il visagista

A cura di
STEFANO BONGARZONE.



visagista delle dive e delle donne che frequentano il suo salone in via Agri a Roma. Risponde ai quesiti delle lettrici sul forum di più Sani più Belli (www.piusanipiubelli.it/community/forumdisplay.php/59-Make-up) e alle lettere inviate via e-mail a rosanna@piusanipiubelli.it

Consigli di trucco

MAKE-UP METAL: IL LOOK TRENDY PER OGNI FESTA!

Caro Stefano, in questo lungo periodo di festeggiamenti per il nuovo anno, ho tante occasioni in cui vorrei sfoggiare un trucco speciale, fatto come si deve! Sono molto attratta dai make-up brillanti, quasi vinilici che vedo su tante bellezze patinate ma ho paura sia difficile da "dosare" e non vorrei rischiare un effetto "mascherone". Che ne pensi?

Una tua fedelissima

Cara fedelissima, che ne dici del **make-up Metal**, vera novità dell'anno 2014? Indicatissimo per eventi particolari, coniuga lucentezza estrema a colori irresistibilmente attraenti. Non è semplice da usare, ma basta focalizzare l'attenzione su pochissimi punti, anche per non rischiare l'effetto da te temuto. Conosci già i **Pure Color**? Una collezione versatile in tutte le sue proposte: ombretti simil-fluidi che saturano gli occhi amplificando lo sguardo e rossetti dalle finiture viniliche (quelle da cui sei affascinata), per labbra dalla brillantezza laccata. Crea la base come sei solita fare, poi, con il polpastrello, che favorisce la stesura del prodotto ed è più gestibile rispetto al piumino/spugnetta, stendi sulle palpebre l'ombretto scelto. Il risultato dipende dalla quantità: se metti poco prodotto, e con leggerezza, sarà sì metallizzato ma rimarrà trasparente; al contrario, usandone di più, otterrai un trucco più coprente e un effetto gelatinoso, tipo bagnato. Non dimenticare una linea di eyeliner sull'attaccatura delle ciglia, per occhi dall'intensità magnetica. La bocca rossa e una proposta metal per unghie dai tocchi iper cromatici saranno il tuo personale e seducente... portafortuna per le serate!



1. Pure Color Gelée Powder Eyeshadow Mono. La texture garantisce l'alta definizione del make-up: dalla finitura matte, al luccichio metallizzato. Colore Cyber Silver (27,24 euro).



2. Pure Color High Intensity Lip Lacquer Rossetto-gloss. Idratante, rimpolpa le labbra, con una resistenza sino a 6 ore. Colore Hot Cherry (26,71 euro).



3. Smalto Pure Color Vivid Shine Nail Lacquer. Finitura spazzolata, lucente. Colore Smoked Chrome (23,35 euro).

Una chioma dagli "effetti speciali"

Caro Stefano, ho difficoltà a gestire i capelli: ne ho pochini, di lunghezza media, e non so mai come pettinarli. Entro in crisi soprattutto per le serate importanti, quando mi piacerebbe legarli in un modo insolito, non troppo "costruito" ma di effetto. Cosa mi suggerisci?

Manu

Cara Manu, i rimedi sono tanti e risolutivi sia per creare un effetto adatto a una serata, sia per

risolverti il problema nella sua quotidianità. Esistono in commercio diverse soluzioni "fai da te", semplicissime da gestire e realizzate con fibre sintetiche dalla tecnologia talmente avanzata da rendere **impossibile distinguerle dai capelli naturali**, basta scegliere la tonalità più vicina alla tua. Per esempio, potresti adottare un elastico con ciuffi di capelli di varie lunghezze: liberano le ciocche e danno vita

a differenti pettinature. Fissalo semplicemente come un qualsiasi altro elastico sopra i tuoi capelli, dopo averli raccolti in una coda un po' alta dietro la nuca. Quindi, crea un effetto "raccolto-casuale", adatto per qualsiasi occasione, oppure uno chignon "finto-disordinato", raffinato ma più sbarazzino, da sfoggiare quando non si vuole dare l'idea di essere appena uscite dal parrucchiere! Di fianco, una mia proposta.

Hairdo Trendy-Do 15 colori disponibili - www.hairdo.it (24,40 euro).

