**ELLE 2015**

**BELLEZZA**

**Una top model in copertina: Anne V racconta la sua nuova vita**

*La cover girl di elle luglio 2015 parla di gravidanza, dieta, moda e fitness e ci svela i suoi segreti di bellezza*

DI [F B](https://www.elle.com/it/author/16424/fabiola-ballarini/), 23/06/2015

Impossibile non chiedere alla **top model** Anne V, durante l'intervista, qualcosa della gravidanza, di come la sta vivendo: la pancia è molto evidente, la data del parto è fine giugno. La sua risposta: «I’m happy, it’s fun. Amazing!». Si vede che è felice, emozionata e soprattutto positiva: trasmette serenità con quel suo sorriso meraviglioso. Non vuole dire se sarà maschio o femmina, ha deciso che sarà una sorpresa per tutti. Anne V, 29 anni, russa di origine, ma ormai cittadina americana, si è trasferita da poco a San Francisco. Ha lasciato per la West Coast, il suo appartamento di New York, dove si era trasferita a 15 anni per iniziare la carriera di modella e dove ha praticamente vissuto quasi metà della sua vita.

**Perché questo cambiamento?**

«Ho raggiunto qui il mio fidanzato. La sua famiglia e molti amici sono qui e devo dire che mi piace molto. È una città bellissima, piena di stimoli. New York non mi manca, anche se mi è piaciuto viverci. Nemmeno la Russia: sono andata via di casa prestissimo. Mi mancano i miei genitori, ma vado a trovarli un paio di volte l’anno e loro vengono qui. Poi adesso con il nipotino, chissà… sono figlia unica».

**Com’è la tua giornata adesso che non lavori?**

«Mi alzo presto, faccio colazione con il mio fidanzato, poi vado ad allenarmi. Per la prima volta nella mia vita posso avere una routine, un programma che posso seguire quotidianamente e mi fa sentire bene. Anche bella. Poi mi occupo della casa: pulisco, cucino, faccio delle piccole commissioni. Stiamo ristrutturando un paio di stanze, perciò seguo i lavori. Insomma, faccio le cose che fanno le persone “normali”. Finalmente!».

**Hai incominciato a lavorare a 15 anni, ti è mancato qualcosa?**

«Non ho rimpianti nella mia vita, sono stata molto fortunata, ma consiglierei a una ragazza di non incominciare a lavorare così presto: io avevo un sogno e ho fatto di tutto per realizzarlo, ma non ho avuto le cose che hanno di solito le adolescenti: un appuntamento con un coetaneo, lo studio, le gare di atletica... Questa è la mia prima vera pausa e me la sono presa da subito, appena ho scoperto di essere incinta. Ho il tempo di pensare a me stessa, a quello che farò dopo. Ho potuto rallentare un po’, non capita spesso nella vita. Nel mondo della moda poi le cose vanno in fretta, ho lavorato da subito tutti i giorni senza sabato e domenica. Devo dire che mi sono divertita molto e ho anche incontrato persone favolose».

**Qualcuna in particolare?**

«Tantissime, ho vissuto un sacco di momenti meravigliosi. Con [Chanel](http://www.elle.it/Bellezza-Beauty/Elle-beauty-awards-vincitori), il mio primo contratto per il profumo Chance, ho fatto tante pubblicità per loro e il fotografo Jean Paul Goude è una persona meravigliosa: divertente, simpatico, gentile, un genio. Mi piace lavorare con persone che, si capisce subito, hanno una visione, una marcia in più. Irvin Penn o Testino sanno esattamente quello che vogliono, è per questo che sono delle leggende».

**Parliamo di moda, com’è il tuo stile?**

«È un po’ grunge, strano a volte, street, molto pratico. Anche adesso che sono incinta cerco di vestirmi in modo normale, al massimo metto i jeans con l’elastico in vita. Il mio “must” è il classico abitino nero, ne ho tanti: è perfetto in ogni occasione, anche le più mondane: [Alaia](http://www.elle.it/Bellezza-Beauty/azzadine-alaia-profumo-makeup), Alexander Wang. Il nero è il mio colore preferito, quasi tutto il mio guardaroba è nero, e come accessorio il super classico: con una borsa di Chanel non sbagli mai. Mi piacciono le cose che durano nel tempo».

**Stai seguendo una dieta?**

«Mangio esattamente quello che mangiavo prima. Ho dei piatti “preferiti”, adoro il pane, il burro, le patatine. Anche il formaggio. Praticamente tutte cose che non posso mangiare!».

**Pensi di essere felice?**

«Sì, sono cosciente del fatto che faccio parte di quell’1% della popolazione mondiale che è veramente “lucky”, fortunata. Mi sveglio ogni giorno e so che posso fare quello che voglio, vivo in un posto bellissimo, circondata da persone che amo e che mi amano e poi... questo bambino che sta arrivando. Sì sono felice».

# Oscar 2015 - Scarlett Johansson: è lei la star di cui si parla di più degli Academy Awards

*Trucco impeccabile, taglio di capelli avant-garde bacio "goffo" con John Travolta: Scarlett Johansson fa girare la testa a tutti*

DI L L, 23/02/2015

Appena arrivata alla premiazione degli [Oscar 2015](http://www.elle.it/Showbiz/key/Oscar%202015) ha subito fatto girare tutte le teste per il suo colpo di testa: [Scarlett Johansson](http://www.elle.it/Showbiz/Scarlett-Johansson-racconta-Hitchcok)presentatasi con un nuovo taglio metà lungo metà rasato subito annoverato tra i [tagli di capelli più strani](http://www.elle.it/Bellezza-Beauty/Oscar-2015-capelli-acconciatura-tagli-red-carpet)delle ultime edizioni degli [Academy Awards](http://www.elle.it/Showbiz/key/Academy%20Awards). Tra favorevoli e contrari ecco subito accorrere John Travolta che ha accolto l'attrice con un bacio che a dire la verità non ha nulla di "travolgente". [Scarlett Johansson](http://www.elle.it/Ricerca/key/Scarlett%20Johansson)rimane infatti impassibile al goffo tentativo di John Travolta di abbracciarla in un bacio appassionato. Forse l'attrice aveva paura di rovinare **il suo make up by Dolce & Gabbana** - che a differenza del taglio di capelli tanto discusso - è davvero impeccabile. O meglio al bacio...

Una freddezza subito passata, come si può vedere in un altro scatto rubato dai paparazzi che pubblichiamo qui sotto.

Ma come poter replicare un trucco perfetto come quello di Scarlett Johansson. Lo spiega la celebrity makeup artist, **Mai Quynh** - truccatrice delle star di Hollywood, che lo ha realizzato per **Dolce & Gabbana Beauty** con i prodotti cosmetici e i trucchi della maison (Scarlett è brand ambassador per The One fragranza e per Dolce & Gabbana The Make Up) evidenziando le caratteristiche della Johansson: labbra sorprendenti e occhi bellissimi.  "Niente è troppo forzato nel beauty look che ho creato. Il tocco in più è stato sottolineare le labbra, quintessenza del fascino di Scarlett."

Ma vediamo passo dopo passo. "Per prima cosa ho creato una base perfetta con il primer. Ho sottolineato gli occhi utilizzando il Duo Eyeshadow, applicando una tinta più scura lungo la lashline.  Usando i nuovi prodotti Dolce&Gabbana Beauty: Dolce Matte Lipstick in Dolce Desire in tonalità jewel-toned inspired.

# Trucco anni 80

*Anni 80 una delle tendenze forti della Primavera Estate 2015 per un make up sexy e audace*

21/05/2015

Audacia e rigore formale. Provocazione ed eleganza classica. Le due anime della nuova tendenza make-up Primavera-Estate 2015 è decisamente seduttivo. Celebra gli impavidi feticismi degli **anni 80** mischiandoli a una palette di colori accesi presi a prestito dalle tele del rococò francese. Il make-up interpreta un ruolo forte questa stagione, rivelando lati potenti della personalità femminile Esecuzione grafica non improvvisata prevede mascara in overdose, ombretti olografici e metallici, fard geometrici per scolpire il viso, labbra lucide effetto bagnato. Protagonisti indiscussi le declinazioni del rosa, rosso e violetto. Parola d’ordine freschezza. La naturalità attualizza il nuovo maquillage e diventa obbiettivo principale dei nuovi trucchi di base, mascara, blush, lipstick e i fondotinta, rendono l’impresa molto più semplice.

# Victoria's Secret Fashion Show 2015: 5 cose da sapere sulla sfilata

*Dal reggiseno da 2 milioni di dollari al forfait dato da Rihanna...*

DI [F P](https://www.elle.com/it/author/16397/federica-palladini/), 10/11/2015

Il conto alla rovescia è ufficialmente iniziato: oggi a New York si svolgerà il **Victoria's Secret Fashion Show 2015**, la sfilata evento che quest'anno festeggia i suoi primi 20 anni. Un appuntamento imperdibile non solo per le appassionate di lingere, ma anche per l'alto tasso di glamour e di coolness che da sempre caratterizza questa speciale passerella. E quest'anno il catwalk non sarà da meno, anzi. Per i vent'anni [**Victoria's Secret**](http://www.elle.it/Moda/key/Victoria's%20Secret) ha in progetto uno spettacolo che siamo certe resterà nella storia del fashion system, proprio come sono iconici gli “angeli” del brand. Per arrivare preparati all'ora x, ecco 5 cose da sapere sul Victoria's Secret Fashion Show 2015.

1- La sfilata si svolge oggi, 10 novembre, a New York, ma sarà possibile vederla solo il prossimo 8 dicembre, quando la registrazione della serata sarà mandata in onda sul canale CBS

2- Le bellezze che sfileranno sono in totale 44: (15 angeli + 29 modelle). Tra le new entry “alate” di quest'anno ci sono le top del momento, ovvero [Gigi Hadid](http://www.elle.it/Ricerca/key/Gigi%20Hadid) e [Kendall Jenner](http://www.elle.it/Ricerca/key/Kendall%20Jenner), pronte a fare il loro debutto. Le performance musicali, invece, sono affidate a [Selena Gomez](http://www.elle.it/Ricerca/key/Selena%20Gomez), The Weeknd e Ellie Goulding (quest'ultima convocata dopo il forfait di [Rihanna, che non si sentirebbe ancora pronta a presentare i nuovi pezzi del suo prossimo album Anti](http://www.elle.it/Showbiz/Rihanna-anti-nuovo-album))

3- La novità di quest'anno si chiama Fireworks Fantasy Bra, [da ricordare che la storia del brand è fatta da reggiseni super lusso](http://www.elle.it/Moda/Victorias-Secret-Fantasy-Bra-19-reggiseni-preziosi-e-le-super-top-che-li-hanno-indossati), ed è il più costoso al mondo, ben 2 milioni di dollari: per realizzarlo, infatti, ci sono voluti 6500 tra diamanti e gemme. Ad avere il privilegio di indossarlo sarà la top Lily Aldrige.

4- Curiosi già da ora di vedere il sexy show? Grazie ai social è possibile sbirciare dietro le quinte dello show, grazie ai profili Instagram delle modelle che saliranno in passerella, come ad esempio quello di Gigi Hadid (@gigihadid) o Kendall Jenner (@kendalljenner).

5- Niente al Victoria's Secret Fashion Show 2015 sarà lasciato all'improvvisazione: diventare un “angelo”, infatti, costa ore di allenamento. Da [scoprire attraverso l'hashtag #trainlikeanangel](http://www.elle.it/Bellezza-Beauty/train-like-an-angel-victoria-secret-allenamento-fitness).

# Cappelli: cosa mettere in testa

*Aspettando l'autunno inverno 2015-2016: ecco i modelli trendy per festeggiare il felt hat day*

BY [S M](https://www.elle.com/it/author/15457/silvia-marzucchi/), 14/09/2015

Aspettando l'autunno inverno 2015-2016: ecco i modelli trendy per festeggiare il felt hat day

Il **cappello** è da sempre un accessorio ricco di fascino e storia, capace di rivoluzionare ed enfatizzare l'outfit indossato, più di molti altri suoi colleghi. Non c'è stagione, estate o autunno, che non faccia la sua comparsa su teste di modelle, star, fashion victim e ovviamente di regine e principesse. Il più famoso è senza alcun dubbio il **cappello in feltro**, tanto che gli è stata dedicata, anche, una giornata: il Felt hat day (15 settembre). E per questo autunno inverno 2015-2016 sono molti i modelli che lo vedono protagonista…

**Evergreen della cappelleria:** tra i grandi classici, un siciliano, la coppola, in una veste più femminile e strutturata come una cloche. Non manca poi il famoso Borsalino, colorato o in nuances più scure per outfit maschili. Lasciata l'Italia, è la volta della Spagna con il tradizionale cappello nero a tesa larga da matador. E ancora il berretto in feltro del marinaio bretone su look navy o il basco da perfetta parisienne. Per chi preferisce interpretare uno stile più wild, non mancano modelli "contemporanei" da Far West.

**Cappelli curiosi:** è il berretto da baseball ha cambiare volto con applicazioni di pelliccia o maxi fiocchi alla Minnie. Catene e applicazioni gioiello vestono, invece, il cappello a tesa larga da uomo.

# Expo 2015 e Milano celebrate da Excelsior Hotel Gallia con un corto d'autore

*Firmato da Matt Tyrnauer del docu-film Valentino: The Last Emperor*

DI M R, 30/04/2015

[**Expo 2015**](http://www.elle.it/Cucina/Expo-Milano-2015-guida-mappa) è alla vigilia dell'inaugurazione e a Milano non si parla d'altro. Anche lo storico Excelsior Hotel Gallia celebra l'evento con un corto dedicato alla città: è firmato da [Matt Tyrnauer, autore del docu-film *Valentino: The Last Emperor*](http://www.elle.it/Showbiz/Valentino), il cortometraggio presentato ieri in anteprima nella Cupola dell’Excelsior Hotel Gallia, icona storica dell’hôtellerie meneghina fresca di restyling e ampliamento, con echi contemporanei e avveniristici che si rifanno alla nuova anima della città.

**Made in Milan***,*così si intitola, è un tributo di 6 minuti alla capitale della moda e del design fortemente voluto dall’Hotel in occasione di [**EXPO 2015**](http://www.elle.it/Cucina/Expo-Milano-2015-guida-mappa) e narrato attraverso gli occhi e i consigli di alcuni milanesi di spicco, d’origine o adottati, tra cui la stilista [Margherita Maccapani Missoni Amos](http://www.elle.it/Ricerca/(cerca)/Margherita%20Maccapani%20Missoni), la collezionista guru del design Rossana Orlandi, il direttore artistico del Teatro Alla Scala Alexander Pereira e la creatrice di scarpe e delle celebri slippers Cecilia Bringheli.

Con un occhio di attenzione, quindi, anche alla nuova generazione di milanesi noti che portano un nuovo slancio creativo nella tradizione dell’artigianato italiano. “Grazie alla collaborazione con alcuni dei personaggi più stimati di Milano abbiamo voluto raccontare questa fantastica città attraverso le storie di ognuno di loro, mostrandone i segreti nascosti e i luoghi più interessanti”, afferma **Jenni Benzaquen, Vice President Luxury Brands Starwood Hotels & Resorts** – Europa, Africa e Middle East.

Tra gli ospiti che hanno applaudito **Made in Milan**(#madeinmilan) e festeggiato in terrazza con vista sulla città, oltre ad alcuni dei protagonisti, tra cui **Rossana Orlandi e**[**Margherita Maccapani Missoni**](http://www.elle.it/Ricerca/(cerca)/Margherita%20Maccapani%20Missoni), che tra due settimane partorirà il suo secondo bambino, anche **Luchino e Sava Visconti, Francesca Tronchetti Provera, Marco Gastel, Uberta Zambeletti, Sofia Camerana, Silvia d’Urso e Camilla Baresani.**

Il film, prodotto da Katrina Pavols e IN-House, con tutte le immagini behind-the-scenes, si trova sul sito [www.excelsiorhotelgallia.com](http://www.excelsiorhotelgallia.com/en/made-in-milan)

# Tendenze primavera estate 2015: rossetto rosso

*Labbra rouge per un make-up da diva*

DI [T B](https://www.elle.com/it/author/16396/tarcila-bassi/), 26/03/2015

Simbolo di femminilità e audacia, il[**rossetto rosso**](http://www.elle.it/Bellezza-Beauty/rossetto-rosso-lipstick-rouge-makeup-dior) questa primavera-estate sarà il vero "must make up" di stagione e invaderà anche i beauty delle ragazze più timide trasformandole in vere dive. Intenso, vellutato, matte o brillante, roseo o scuro tendente al marsala, ci sarà un lipstick rouge per tutti i gusti e per tutte le labbra. Lasciamoci ispirare dalle star di Hollywood che non sanno resistere a questo trend, tutte ma proprio tutte ormai dalla bocca scarlatta come ad esempio [**Taylor Swift**](http://www.elle.it/Moda/Taylor-Swift-copia-look-cappotto-elegante-francesine-tacchi-alti-borse)**o Lady Gaga**, agli antipodi come look ma unite dall'amore per le[labbra rosse](http://www.elle.it/Bellezza-Beauty/Rossetto-rosso-lipstick-must-make-up).

[**Chane**](http://www.elle.it/Moda/Chanel-Brasserie-Gabrielle-the-french-collection)**l**, che di rossetti rossi se ne intende poichè molto amati dalla fondatrice della Maison, lancia il nuovo **Rouge Coco,** rinnovato nella formula per donare più idratazione, morbidezza e luminosità, e nelle nuance, oggi 24 differenti che si dividono in 6 armonie di colore: rossi, rosa, beige naturali, rosa antichi e arancio. La facilità di applicazione resta sempre una delle caratteristiche vincenti di questo rossetto che fin dal 2010 ha stregato donne di ogni età per la semplicità con cui lo si riesce a "indossare". Curiosità? Il volto di **Rouge Coco** è la bellissima **Keira Knightley**

Fra i nuovi rossetti rossi non si può non  notare [**Burberry Kisses**](http://www.elle.it/Ricerca/key/Burberry), racchiuso in un packaging caratterizzato dall’iconico check**Burberry** inciso sul cappuccio, il nuovo lipstick si distingue per la  modulabilità,Wendy Rowe, la consulente artistica di Make-up di Burberry lo descrive così: *“Burberry Kisses consente alle donne di scegliere il look finale da un leggero tocco di colore ad una copertura più intensa. La nuova collezione include la nostra più ampia gamma di colori (28 tonalità), dai nudi ai rossi classici tra cui l’iconico Military Red, il rosso perfetto, il colore più universale, che si adatta a tutte le tonalità di pelle.”*   Labbra della campagna: la iper cool Suki Waterhouse.

E ancora i 13 rossi [**Matte Dolce Lipstick di Dolce&Gabbana**](http://www.elle.it/Bellezza-Beauty/trucco-feste-makeup-natale-scintillante-seduttivo-makeup-artist-dolce-gabbana) o l'ultra shine di **Lancome,** il sempre elegante **Estèe Lauder** o la "matita" rossetto di **Marc Jacobs,** dall'aspetto giocoso e irresistibile.

Se vuoi essere assolutamente "a prova di mille baci" prova**Provocalips di Rimme**l, balsamo e rossetto in uno, se il tuo obbiettivo è stupire le tue amiche con un prodotto solo tuo, gioca con **Deborah** (consulta la pagina facebook per maggiori info) e vinci un rossetto costumizzato col tuo nome.

**SALUTE**

# Influenza: i 15 rimedi della nonna per curare tosse, raffreddore e dolori

*Tisane, agrumi, zenzero, suffumigi... sono solo alcuni dei rimedi naturali contro la febbre*

DI [E G](https://www.elle.com/it/author/16402/elena-gandini/), 14/10/2015

E' arrivato l'autunno e con lui, anche l'influenza purtroppo. **Raffreddore, mal di gola, febbre.** Che spesso vengono curati con **paracetamolo** e **antinfiammatori**.

Ma se volessimo provare i vecchi rimedi della nonna? Curarci naturalmente e non coi farmaci?

Tra leggende, curiosità e ricordi tramandati, alcune sono davvero efficaci, ma quali?

Ecco le **15 cure della nonna**, che funzionano davvero.

**1) Zenzero.**

Combatte il mal di gola e tiene sotto controllo la febbre, pulisce il muco ed allevia i sintomi di infezioni delle alte vie respiratorie. Ma non solo, crea una barriera sullo stomaco anti-nausea. Se non avete fame, fatevi una bella tisana. Utile anche contro i dolori articolari.

**2) La dieta**

Mangiate leggero, anche perchè la fame vi passerà sicuramente. Preferite pane tostato, succo di mela, ricotta, banane, riso bollito, budino di riso, cereali cotti e patate al forno. E ricordatevi sempre il buon brodo di pollo ricco di sali minerali ideali contro le sudate esagerate.

**3) La vitamina C con gli agrumi**

Si sa ormai da sempre che la vitamina C aiuta le sindromi influenzali. Non la si trova solo negli agrumi ma anche in alcune verdure come i broccoli e nei kiwi.

**4) Ginger Ale diluito**

Se non lo sapete, diminuisce il mal di stomaco e la sensazione di nausea.

**5) Caramelle**

Non preoccupatevi della dieta, in quel momento. La gola deve rimanere ammorbidita e umida. Tenete a portata di mano delle caramelle possibilmente balsamiche, al miele o alle erbe.

**6) Lavaggio frequente delle mani**

Più pulite sono meno infetterete gli altri e diminuirete il rischio di riprendere i germi.

**7) L'acqua calda**

Se vi fate un pediluvio in acqua calda, aiuterete a ridurre l'influenza, il mal di testa e il naso chiuso.

**8) Riposo a letto**

Se riuscite prendetevi del tempo. A letto o sul divano, riposatevi magari [ascoltando della buona musica](http://www.elle.it/Showbiz/influenza-canzoni-da-ascoltare-a-casa), sotto una coperta leggera e con qualcosa di caldo da bere. Non fate gli eroi.

**9) Miele**

Calmante della tosse, mucolitico e ammorbidisce la gola. Perfetto nelle tisane al posto dello zucchero

**10) I suffimigi**

Sono un rimedio naturale molto efficace in caso di raffreddore. Se volete metteteci del bicarbonato o qualche goccia di essenza di eucalipto. L'importante è che siano bollenti. Nel caso in cui vi sia più facile, aprite la doccia bollente e chiudetevi in bagno respirando copiosamente.

**11) L'aglio**

Sembrerà poco piacevole, ma se pestate uno spicchio nel latte caldo e ci aggiungete un cucchiaino o due di miele, disinfetterete naso e gola e calmerete la tosse.

**12) Frutta secca**

Noci, pistacchi e mandorle vi faranno il pieno di energia

**13) Acqua**

Ne andrebbe bevuta più del normale. Pulisce, idrata e sfiamma. Quindi via libera per tutta l'influenza.

**14) Impacco caldo sul petto**

Da sempre è uno dei rimedi più immediati. Se si aggiungono un paio di gocce balsamiche, aiuterà a sentire sollievo ai bronchi.

**15) Fermenti lattici**

Sempre meglio prenderli. La flora batterica è messa a dura prova durante l'influenza, tanto di più se si tratta di quella gastro-enterica. Prendeteli subito ai primi segnali.

E se preferite o avete necessità di prendere dei farmaci, usateli come supporto per combattere queste brutte influenze.

I rimedi della nonna per combattere l'influenza. Leggeteli in queste gallery!

Zenzero: combatte il mal di gola e tiene sotto controllo la febbre, pulisce il muco ed allevia i sintomi di infezioni delle alte vie respiratorie. Ma non solo..

La dieta: Mangiate leggero, anche perchè la fame vi passerà sicuramente. Preferite pane tostato, succo di mela, ricotta, banane...

La vitamina C con gli agrumi: si sa ormai da sempre che la vitamina C aiuta le sindromi influenzali.

Ginger Ale diluito: se non lo sapete, diminuisce il mal di stomaco e la sensazione di nausea.

Caramelle: Non preoccupatevi della dieta, in quel momento. La gola deve rimanere ammorbidita e umida.

Lavaggio frequente delle mani: più pulite sono meno infetterete gli altri e diminuirete il rischio di riprendere i germi.

L'acqua calda: se vi fate un pediluvio in acqua calda, aiuterete a ridurre l'influenza, il mal di testa e il naso chiuso.

Riposo a letto: se riuscite prendetevi del tempo.

Miele: calmante della tosse, mucolitico e ammorbidisce la gola. Perfetto nelle tisane al posto dello zucchero

I suffimigi sono un rimedio naturale molto efficace in caso di raffreddore.

L'aglio: sembrerà poco piacevole, ma se pestate uno spicchio nel latte caldo e ci aggiungete un cucchiaino o due di miele, disinfetterete naso e gola e calmerete la tosse.

Frutta secca: noci, pistacchi e mandorle vi faranno il pieno di energia

Acqua: ne andrebbe bevuta più del normale. Pulisce, idrata e sfiamma. Quindi via libera per tutta l'influenza.

Impacco caldo sul petto: da sempre è uno dei rimedi più immediati.

Fermenti lattici: sempre meglio prenderli. La flora batterica è messa a dura prova durante l'influenza, tanto di più se si tratta di quella gastro-enterica. Prendeteli subito ai primi segnali.

# Quante calorie contiene una pizza?

*Molte diete eliminano la pizza perché troppo ricca di calorie. Ma è proprio necessario demonizzare questo alimento e quali sono le pizze da evitare?*

BY C.M., 18/06/2015

La **pizza ingrassa**: chiunque abbia problemi di peso e intenda seguire una dieta dimagrante ha sentito, almeno una volta, questa affermazione. Ma **quante calorie contiene una pizza**? In effetti la pizza è un alimento abbastanza calorico, anche se molte delle calorie dipendono dalla farcitura: formaggi, salumi, verdure sott'olio, sono tutti elementi che possono portare a raddoppiare le calorie della pizza, soprattutto se bianca.

Una fetta di pizza margherita del peso di 100 g contiene più o meno le stesse calorie di un panino o di un toast al formaggio, ossia circa 250-270. Se si considera che una comune pizza tonda a pasta sottile può arrivare a pesare fino a 200-350 g, le calorie salgono rapidamente, fino ad arrivare a 700-800; le calorie della pizza marinara sono un poco meno, così come le calorie per la pizza vegetariana, intorno alle 600-700. Per un singolo pasto si tratta di un apporto calorico sicuramente eccessivo, soprattutto per una persona che segue una dieta dimagrante.

## Meglio fatta in casa

Molti dietologi sconsigliano il consumo di piatti ricchi di calorie, grassi e carboidrati come la pizza, almeno per i primi mesi di dieta ipocalorica. Certo è che volendo si possono diminuire le calorie di una singola pizza, soprattutto se la si prepara a casa. Come primo passo conviene **diminuire la dose di impasto**, fino quasi a dimezzarla: in questo modo si tagliano circa il 15-20% delle calorie totali. Per rendere la pizza più leggera e meno calorica però conviene sicuramente **evitare la mozzarella**, o qualsiasi altro tipo di alimento ricco di grassi, come i formaggi o i salumi. Le calorie della pizza senza mozzarella possono arrivare a diminuire fino al 25-35% del totale, rendendo il piatto molto più leggero.

La pizza salutare sta diventando povera e sguarnita? Non necessariamente, basta utilizzare dei prodotti di alta qualità e sufficientemente saporiti da aromatizzare tutto il piatto. Via libera alle **verdure,** da posare su uno strato di passata gustosa, magari preparata con dei pomodorini datterini maturi e succosi. Le verdure per la pizza si possono grigliare, per conferire quel sapore di barbecue che rende più appetitoso qualsiasi piatto. Per contenere le calorie conviene anche verificare la **quantità di olio** presente nel piatto: in alcune pizzerie le calorie della pizza senza mozzarella sono comunque alte, perché il contenuto di olio è molto elevato.

Le calorie della pizza integrale sono leggermente inferiori a quelle della pizza con farina bianca, perché aumenta il contenuto di fibre. Chiaramente la pizza doppia mozzarella, con doppio impasto e aggiunta di salame non è un piatto ipocalorico.

# Mani: come mantenerle in forma e come curarle

*Creme e massaggi in punta di dita*

DI G P, 20/04/2015

Oggi come ogni lunedì si parla di **mani** ma non per [smalti](http://www.elle.it/Bellezza-Beauty/mani-unghie-manicure-smalto-nail-rosa)o [nail art](http://www.elle.it/Bellezza-Beauty/Nail-Smalti-Unghie-Manicure-Art-Nailympics-Roma), unghie scarlatte o ultra shine, ma per mantenerle "in forma" e "trattarle bene". Placide o nervose, statiche o in movimento **le mani** tracciano nello spazio tra noi e l’altro un flusso di comunicazione, portando fuori quello che abbiamo dentro. Nella simbologia corporea rappresentano la nostra capacità di dare (mano destra) e ricevere (mano sinistra), mentre le dita dettagliano il nostro modo di vivere: il pollice rappresenta la pressione che esercitiamo sugli altri, l’indice l’autorità, il medio il piacere, l’anulare la coppia e il mignolo la famiglia. Un inestetismo in una di queste parti segnala uno squilibrio nella relativa area esistenziale. Eppure, quante volte ci dimentichiamo delle mani? «In realtà, è ben prima di arrivare ad avere la pelle screpolata o segnata da macchie che dovremmo mantenere in ordine quello che è l’avamposto corporeo di ogni contatto con l’altro», spiega il dottor Giorgio Astolfi, direttore del Centro di Dermatologia Integrata e Medicina Preventiva di Milano. «Oggi, per fortuna, la sinergia tra medicina estetica, cosmesi e nutrizione consente di ritardarne l’invecchiamento, rimediando agli inestetismi che si creano quando questo è già visibilmente in atto».

**#manimassage.**"Oltre a evitare lavaggi frequenti, esposizioni agli sbalzi di temperatura e uso di detersivi senza guanti, per proteggere le mani si dovrebbe applicare la crema almeno 5 volte al giorno", dice la dermatologa. ecco come. Dopo ogni lavaggio, con un veloce massaggio e, una volta al giorno, così: applicare una noce di crema o poche gocce d’olio caldo al centro. Con il pollice dell’altra mano massaggiare il palmo, dal polso verso la base di ogni dito; eseguire piccoli cerchi alla base di ogni dito e sui contorni del palmo. Poi passare al dorso: partendo dal polso, eseguire frizioni decise e lunghe verso le membrane, tra le dita. infine, iniziando dal pollice, afferrare ogni dito e scorrere fino alla punta. Per tre volte. Terminare sfregando i palmi. Ripetere sull’altra mano. Quando eseguirlo? ogni volta che si è tese: aiuterà anche a sciogliere le tensioni a livello delle spalle e del collo. Che prodotto usare? Creme emollienti, oli rigeneranti come quello di rosa mosqueta, arricchito con qualche goccia d’essenza: incenso e limone antimacchia; lavanda e camomilla contro le tensioni, rosa e neroli antidisidratazione. oppure burro di kareté, da scaldare tra le dita e massaggiare insistendo sulle zone soggette a irritazioni, psoriasi o eczemi.

**#manigym**  
Digitare ore al computer e smanettare sul mouse può creare tensioni, contratture, favorendo disturbi come tendiniti e sindrome del tunnel carpale. La soluzione? Lo stretching delle mani, da eseguire in ufficio, meglio se tutti i giorni. appoggiare gli avambracci sulla scrivania, con i palmi delle mani aperti verso l’alto, allargare le dita e, partendo dai mignoli, cercare di richiuderle una alla volta arrotolandole sul palmo. Riaprire le dita iniziando dal pollice e ripetere la sequenza almeno 3 volte. aprire e chiudere le mani 10 volte velocemente. appoggiare una mano sulla scrivania e, con le dita dell’altra, piegare ogni dito (eccetto il pollice) verso il dorso, mantenendo per almeno 5 secondi il massimo allungamento. allontanare il pollice dalle dita e mantenere la massima apertura per alcuni secondi. Con il gomito di un braccio sulla scrivania, aprire il palmo verso l’alto e, con l’altra mano, flettere le dita indietro mantenendo la posizione per almeno 5 secondi, poi cambiare mano.

# Come vestirsi al Salone del Mobile di Milano 2015

*Dalla gonna lunga total white da abbinare all'installazione di Cos al al pouf di La Perla perfetto con gli abiti eterei di Valentino...*

DI [D D](https://www.elle.com/it/author/16401/dorana-decarolis/), 10/04/2015

It's **Milan Design Week 2015** baby! Manca pochissimo alla tanto attesa settimana più glamourous dell'anno, ormai anche più glam delle ormai Settimane della Moda di Milano. Settimana che, quest'anno più che mai, si preannuncia più fashion che mai, anche in merito agli innumerevoli eventi previsti al Fuorisalone che esaltano sempre di più il connubio tra moda e design.

E se ancora non sapere dove andare e cosa indossare, preparatevi a fare uno screenshot, qui una selezione di appuntamenti da non perdere, se come noi siete degli amanti del design, ma solo se in perfetta linea con la moda, perché l'abito è sempre più uno stile di vita che veste e "arreda".

Già martedì 14 aprile, per esempio, **COS** il concept store di lusso firmato H&M, ritorna al Salone del Mobile con un’installazione in via delle Erbe, realizzata dagli artisti **Daniel Arsham** e **Alex Mustonen di Snarkitecture**, dove si potranno visionare anche un souvenir a forma di caverna in cemento bianco, sabbia e polvere di marmo che richiama esattamente l’installazione; il poggia chiavi a forma di cuscino realizzato in gesso bianco; e quello che in un primo momento appare come un classico sottobicchiere, ma che in realtà si rivela per quello che è quando la bevanda è poggiata su di esso. Tre oggetti che gli artisti hanno realizzato in esclusiva per COS aranno in vendita presso il Pop-up Store di Via Delle Erbe 2, presso la boutique COS di Milano e di New York, e sul sito [www.cosstores.com](https://www.cosstores.com/). Il look suggerito, per diventare protagoniste dell'installazione, è ovviamente un **total white dal gusto minimal** e a tratti sporty.

Da non perdere "**Il sogno dell’abitare secondo Giorgio Armani"** che offre un viaggio sorprendente tra le città più animate del mondo. La mostra organizzata nell’Armani/Teatro, in occasione del Salone del Mobile di Milano è un percorso attraverso culture ed emozioni, abitudini reinterpretate e sensibilità rispettate, innovazioni e un senso estetico che ridefinisce i confini del gusto. Per la prima volta in esposizione alcuni fra i principali progetti elaborati dall’Armani/Casa Interior Design Studio in varie parti del mondo. Schizzi su carta, rendering, piante e sezioni, fotografie, plastici in scala, layout, campioni di tessuti e materiali, sottolineano l’ampiezza e la ricchezza della ricerca stilistica, formale e materica, e illustrano le varie fasi dell’elaborazione progettuale e la metodologia di lavoro. Il concept dell’allestimento evoca così metaforicamente lo studio/atelier dove le idee vengono concepite e prendono forma. Sarebbe perfetto indossare anche piccolo capo o accessorio come omaggio alla Maison, di sicuro non stonerebbe.

**Valextra**, invece, annuncia la collaborazione con il designer **Martino Gamper** che ha creato per il brand di pelletteria una capsule collection e un’inedita installazione che saranno svelate nella boutique di **via Manzoni 3**. Martino Gamper è il “complice” perfetto per Valextra, il cui nome è da sempre associato al mondo del design, dell'ingegneria e dell'arte, così come il designer è tra i più suggestivi e stimolanti talenti della sua generazione: entrambi contaminano l’artigianalità con l’innovazione. Conosciuto come maestro della riconfigurazione – abbastanza coraggioso da giocare con le opere di Giò Ponti e Carlo Mollino – Gamper applica queste tecniche allo storico marchio Valextra. E se si vuol essere in armonia con la tavolozza dei blu Valextra, il consiglio è giocare con look concettuali, in pelle e blue chien of course.

Sempre dal 14 al 19 aprile anche **Malìparmi** partecipa al Salone del Mobile 2015 con un progetto di ricerca della designer **Perla Valtierra**, che attraversa l’evoluzione della tecnologia nelle ceramiche giapponesi e la mette in dialogo con l’artigianalità messicana. Ceramiche preziose, frutto di tante contaminazioni e di una lunga permanenza in Giappone che fanno pensare alla collezione d'ispirazione guerriero di**Givenchy** primavera estate 2015.

Lo spirito sartoriale che caratterizza le collezioni**La Perla**, inoltre, è la scintilla creativa da cui nasce il progetto **Esprit d'Atelier**. Questo nuovo elemento d’arredamento è stato disegnato dal designer **Walter Terruso** in esclusiva per La Perla e sarà protagonista delle vetrine della boutique di via Montenapoleone durante tutta l’edizione 2015 del Fuorisalone di Milano. Gli abiti suggeriti sono **lingerie inspired**.    Mercoledì 15 invece, **Anteprima** presenta **Annarita Serra** con i suoi oggetti di scarto sapientemente ricomposti in modo da raggiungere un impegno estetico intenso ed una energico, una sorta di Re-Creation da ammirare nella boutique di Corso Como 9 del brans Anteprima. Per non sbagliare look il consiglio facile è quello di puntare su **colori pop**, blue jeans e sneakers in Pvc.

**Jonathan Anderson**, in qualità di direttore creativo di **Loewe**, intraprende un processo di valorizzazione degli elementi che costituiscono il ricco patrimonio della Maison, di cui l'impareggiabile conoscenza dei pellami ne rappresenta il cuore. In quest'ottica nasce **Bowls Project**, un laboratorio che esplora nuove forme e inedite sfaccettature della pelle. Un'eleganza sofisticata dell'oggetto da abbinare ad altrettanta eleganza dell'abito. Perfetto per abbinamenti e colori la collezione gialla e avorio **primavera estate 2015** di **Rochas**.

Mentre venerdì 17 Aprile 2015 spostandosi in zona quadrilatero, e precisamente in via Montenapoleone 6, **Santoni** ospita all’interno della propria boutique la collezione **“Shimmer”** disegnata da **Patricia Urquiola** e prodotta da **Glas Italia**. I nuovi tavolini Shimmer saranno presentati al pubblico con un cocktail event in store, progettato dalla stessa designer che, con il suo tratto unico e la sua capacità di interpretare lo spazio e la materia, è in grado di valorizzare i prodotti simbolo del saper fare e della cultura artigianale italiana. I tavolini, essendo di cristallo emanano raggi di luce colorata come quelli di un fiocco di neve, se siete delle amanti del ton sur ton scegliete uno dei tanti look condettagli in pvd della collezione di **Manish Arora** primavera estate 2015.