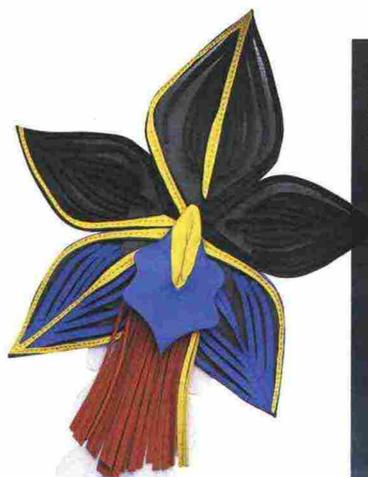


# Che GIOIA!

Sette **idee** per la settimana

A CURA DI FEDERICA FIORI



*Che ne dici di...*

**IL CULT**  
IL FERMAGLIO  
PER CAPELLI  
DIVENTA UN  
FETICCIO,  
FENDI.COM



## ... capelli raccolti in modo originale?

Basta col classico elastico, col fermaglio piatto e con le solite forcine. Gli stilisti, in passerella, si sono dati da fare per invertire le regole e sovvertire ogni schema. D'ora in poi, per fissare l'acconciatura, puoi usare la fascia degli occhiali da sole come propone Balenciaga, la fibbia della cintura come suggerisce Céline o, addirittura, una sensuale veletta annodata. Chanel docet!

29

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

sette **idee**

2

**... una super dose di vitamine?**

Fino a ieri era la verdura che scartavi nell'insalata. Oggi, le fashion addict non possono più farne a meno. Non c'è party, presentazione o cocktail in cui un bel centrifugato di barbabietola rossa risulti assente. Perché è chic, vitaminica, e così piena di sali minerali da essere considerata un integratore naturale. Il modo migliore per gustarla? Centrifugata o cruda, grattugiata, con olio extravergine d'oliva e limone.

**... un profumino coi fiocchi?**

I flaconi, da 20 ml, sono piccoli capolavori. Imperdibili per chi ama la nota più femminile della profumeria, la rosa, declinata in tre varianti per My Little Chloé (€ 35 cad).



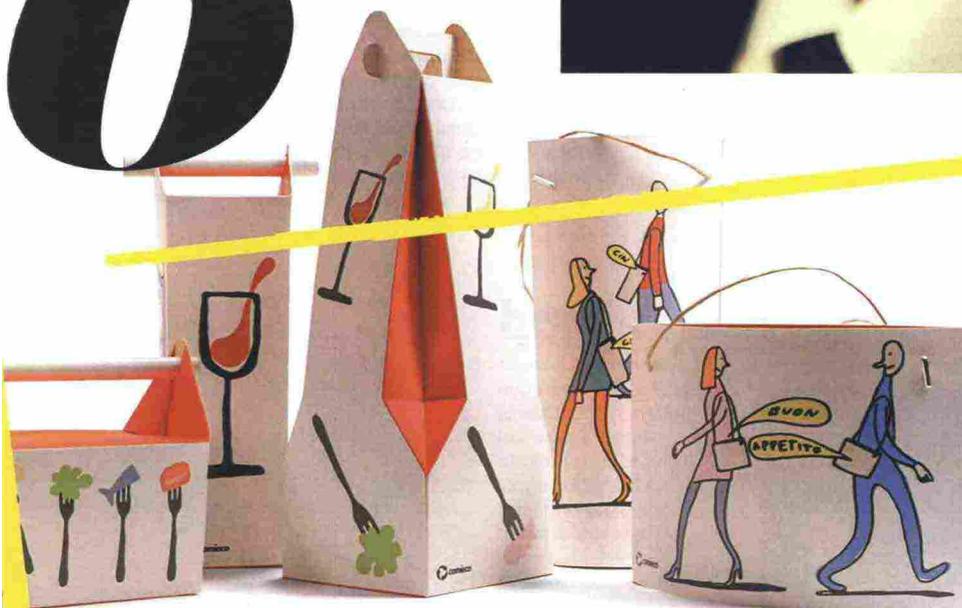
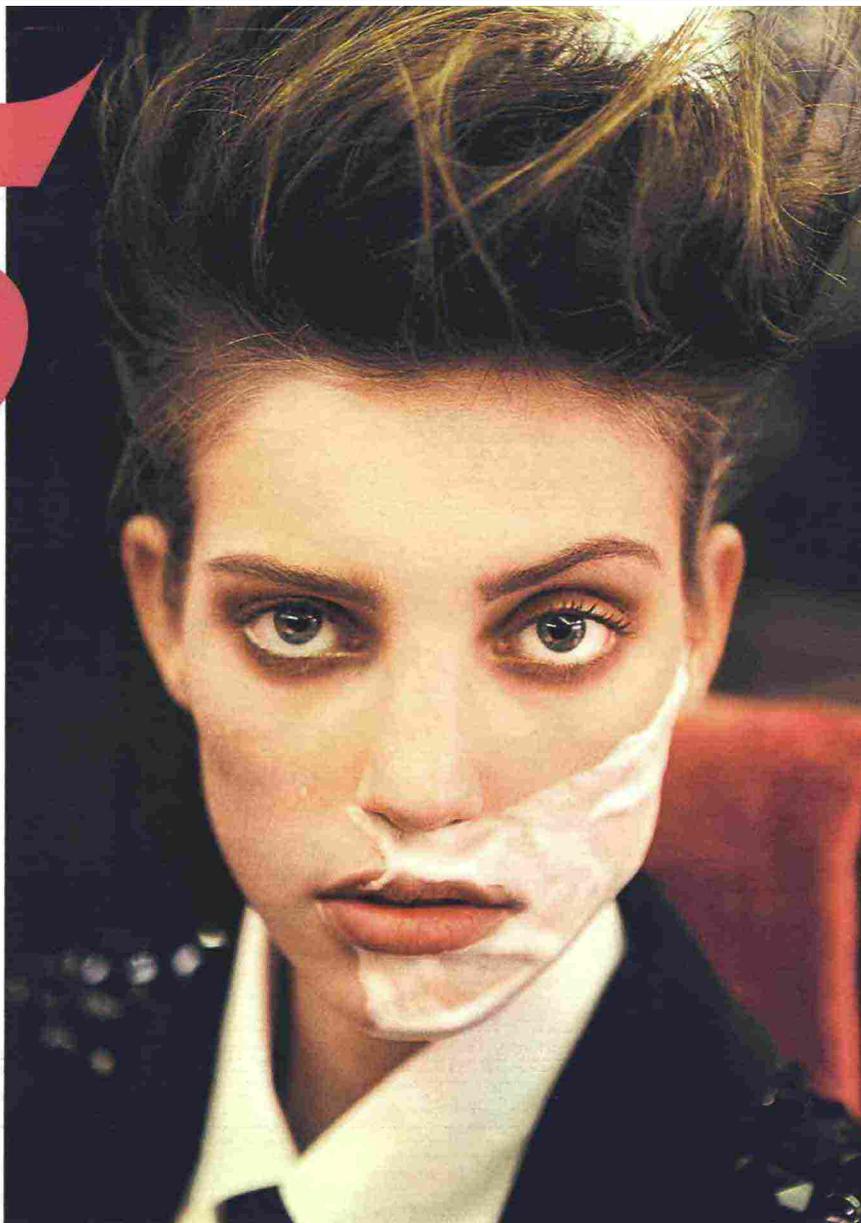
30

**... dormire di più per dimagrire?**

Ma senza esagerare, come ironicamente suggerisce la T-shirt di Buccia di Mela! Uno studio della Northwestern University of Illinois ha confermato scientificamente quello che tutte le persone di buon senso già sanno: 7-8 ore di sonno per notte sono ideali per mantenersi in forma. Gli studiosi, però, hanno aggiunto un dettaglio fondamentale: andare a dormire presto significa anticipare l'orario di cena, il che - a parità di calorie ingerite - limita in modo significativo l'accumulo di grasso corporeo. Non solo: un buon riposo può contenere lo stress, al quale spesso si collegano stanchezza e fame nervosa. Perché non provare?

## ... provare il peeling col rasoio a mano?

Hai capito bene, potrai provare l'esperienza della "rasatura" ma tutta al femminile, cioè senza la lama che asporta la barba. Se ti chiedi come mai, spesso, gli uomini conservino più a lungo di noi una pelle elastica e tonica, sappi che questo è anche il risultato del mix quotidiano fra schiuma da barba e massaggio del rasoio. Perciò, se passi da Milano, ritagliati un'oretta e vai all'Antica barberia del Colle, il salotto a tema più esclusivo di Milano. Il trattamento funziona così: prima ti verrà frizionato sul viso un po' di sapone da barba, poi l'esperta passerà un panno caldo per eliminare i residui e infine effettuerà un peeling delicato col rasoio. Il massaggio finale al volto è la ciliegina sulla torta! Antica barberia del Colle, via G. Morone 3, tel. 02874312. **B.L.**



## ... chiedere la doggy bag?

È l'idea antispreco per eccellenza: se al ristorante avanzi qualche prelibatezza, puoi chiedere di imbustarla e portarla a casa.

**Negli Usa lo fanno tutti, compreso il presidente Obama. Da noi ancora no.** Comieco, il Consorzio Nazionale per il recupero e riciclo di imballaggi, e Slow food vogliono invertire il trend, con dei kit ad hoc come questo, personalizzato dall'illustratore Guido Scarabottolo.

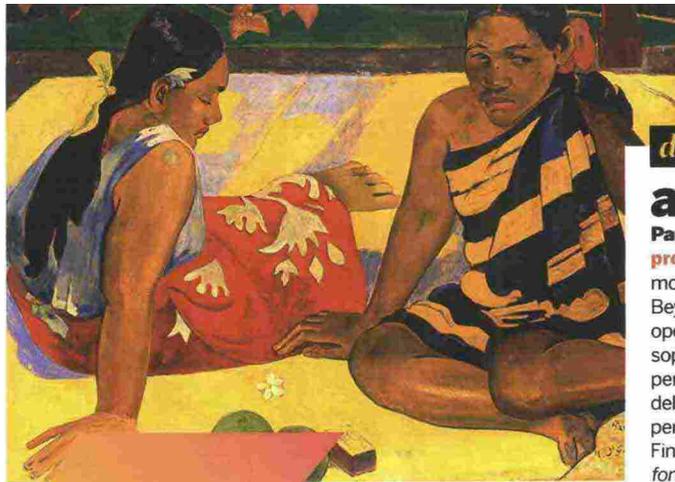
## sette idee



### design

**Cucine & ultracorpi** s'intitola la mostra, alla Triennale di Milano, che racconta la trasformazione degli utensili da cucina in macchine e automi. Dal 9 aprile al 21 febbraio 2016. [triennale.org](http://triennale.org)

**giovedì 9**



**domenica 5**

### arte

**Paul Gauguin è il protagonista** della mostra alla Fondation Beyeler di Basilea: 50 opere che raccontano soprattutto il periodo polinesiano dell'artista, quello per cui è più famoso. Fino al 28 giugno. [fondationbeyeler.ch](http://fondationbeyeler.ch)

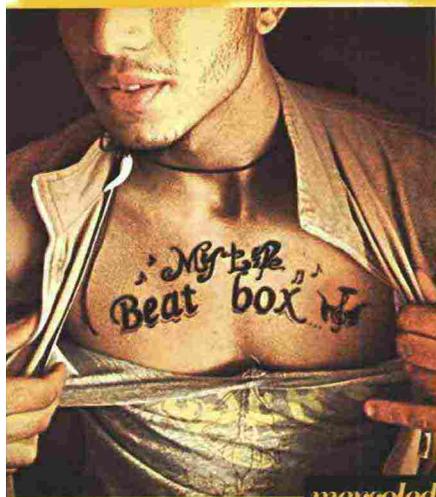
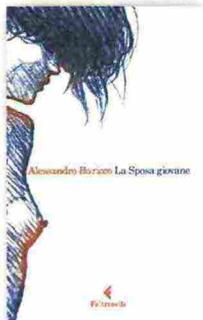
## e che ne dici di... segnare in agenda

dal 3 al 9 aprile a cura di Stefano Rejec

**sabato 28**

### libri

È uscito il nuovo libro di Alessandro Baricco: *La sposa giovane* (Feltrinelli, pp. 192, € 17), storia di una ragazza che attende il futuro marito nella casa della famiglia di lui. E nel frattempo... [feltrinellieditore.it](http://feltrinellieditore.it)



**mercoledì 8**

### fotografia

**Everyday Middle East** è la mostra fotografica, aperta dall'11 aprile al 10 maggio alla galleria Etra di Firenze, all'interno del *Festival Middle East now* (8-13 aprile), dedicato al Medio Oriente. [middleeastnow.it](http://middleeastnow.it)

**sabato 4**

### food

Per Pasqua s'impara a preparare i tipici ciambellini: negli altri periodi la cucina toscana. Alla Fattoria del Colle di Trequanda, azienda tutta femminile. [cinellicolombini.it](http://cinellicolombini.it)



32

**venerdì 3**

### charity

Dal 2 al 5 aprile 2.200

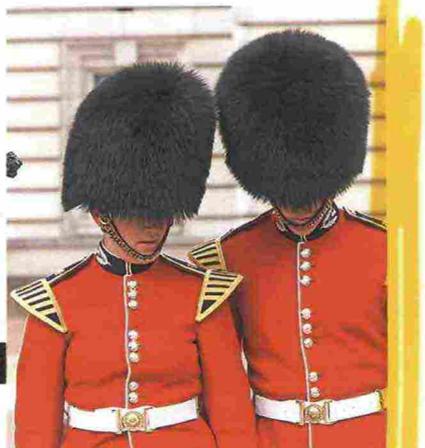
**banchetti** in piazze, supermercati e ospedali vendono un bonsai. Il ricavato sosterrà l'impegno di Anlaids nella lotta all'infezione da Hiv e altre malattie a trasmissione sessuale. [anlaidsorus.it](http://anlaidsorus.it)



### viaggi

Chi ha molti follower sui social network può ottenere sconti per le vacanze. Così il sito [hotelled.com](http://hotelled.com), al motto di *It pays to be you*, offre riduzioni fino al 50 per cento ai clienti che dimostrino di avere una significativa "presenza" online.

**martedì 7**



GETTY IMAGES

Codice abbonamento: 067738