

# MEDAVITA

MAGAZINE



## MODA

GUIDA AGLI OUTFIT  
PRIMAVERA / ESTATE

## DAILY CARE

ENERGIZING DAILY TONIC

## IDENTITY

LA FRAGRANZA DEL CUORE:  
ALLA RICERCA DELLA NOSTRA  
ESSENZA

2024



# SPRING SUMMER

15#  
2024



A close-up portrait of a woman with light brown hair styled in a messy bun. A thick braid of her hair is draped across her eyes, completely obscuring them. She has a soft, neutral expression and is wearing a dark, strapless top. The lighting is soft and directional, coming from the side, highlighting the texture of her hair and the contours of her face.

UNA STORIA  
DI AMORE  
PER I  
CAPELLI.  
UNA  
STORIA  
DI AMORE  
PER  
LA NATURA.  
UNA  
STORIA  
VERA.

www.medavita.it • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial • @medavitaprofessional

  
**MEDAVITA**



# SOMMARIO

**08**

**STYLE**

Sfilate primavera-estate 2024

**68**

**LE SPOSE DI MAGGIO**

Eleganza senza tempo

**74**

**LA REDAZIONE**

Energizing Daily Tonic

**80**

**LA REDAZIONE**

Essentia: Nuova Collezione Choice Color Non Color

**90**

**LA REDAZIONE**

Éthéré: Nuova Collezione Choice Color Elite

**98**

**LA REDAZIONE**

Idol: Nuova Collezione Style

**104**

**TAKE CARE OF YOURSELF**

Il tuo stile, i tuoi colori: un viaggio nell'armocromia

**110**

**BY THE EXPERT**

Scopriamo insieme la corretta alimentazione per le diverse fasi della vita

**116**

**IDENTITY**

La fragranza del cuore: alla ricerca della nostra essenza

**122**

**CAPTURE THE FUTURE**

L'intelligenza artificiale a 360°

**128**

**SALON TOUR**

Intervista a Giovanni Tropeano



**134**

**LE RICETTE DI NONNA MARIA**

Tagliatelle salsiccia e carciofi, carciofi ripieni al sugo, spagnollettone alla ricotta

**140**

**TRAVEL DIARY**

Esplorando l'Islanda alla scoperta delle meraviglie nascoste nel paese di ghiaccio e fuoco





  
**MEDAVITA**

**LOTION  
CONCENTRÉE**

**SCOPRI LA FORZA  
DELLA BELLEZZA.**

---

Lasciati accompagnare in un rituale di benessere unico.  
Trattamento intensivo anticaduta.  
Immergiti nel mondo Medavita e lasciati trasportare  
in un'esperienza sensoriale unica.

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

www.medavita.it • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial • @medavitaprofessional



a cura di **Monica Mistretta**  
Direttore Responsabile di Colorami

# ESTATE 2024

## SFILATE PRIMAVERA



Jil Sander



Ferragamo



Anteprima



Balmain



Louis Vuitton



Lola Casademunt

Un vortice di stili e ispirazioni contrastanti ha animato le passerelle della primavera estate 2024, dominate semmai dell'unica costante del nostro tempo: l'incertezza. Nessun dictat sul colore della stagione calda o sul capo must-have: se il giallo conquista più di uno stilista, è l'accostamento di bianco e nero a togliergli la scena. Quando il tailleur si accorcia e nega con piglio sfrontato il rigore classico di un tempo, c'è chi ripesca l'impeccabile balzer di altri tempi. Le linee guida latitano. I dettagli sembrano aver assunto un ruolo dominante, tra maniche déco con volumi e spacchi fuori dal comune e frange onnipresenti. Un invito a crearsi un proprio stile, giorno per giorno. Per la sera? La scelta è tra audaci trasparenze che mettono a nudo e tessuti catari-frangenti che rivestono di luce.



# LA SIGNORA IN GIALLO

Akris



Versace

Anteprima

Bottega Veneta

Marni

Philipp Plein

L'abito in giallo è una costante di ogni primavera estate che si rispetti. Le tonalità del 2024 sono infinite: dal pastello al fluo, dal tenue al giallo canarino. L'abito di Philipp Plein ci porta negli intrighi romantici del "Sogno di una notte di mezza estate".



Mugler

Christian Dior

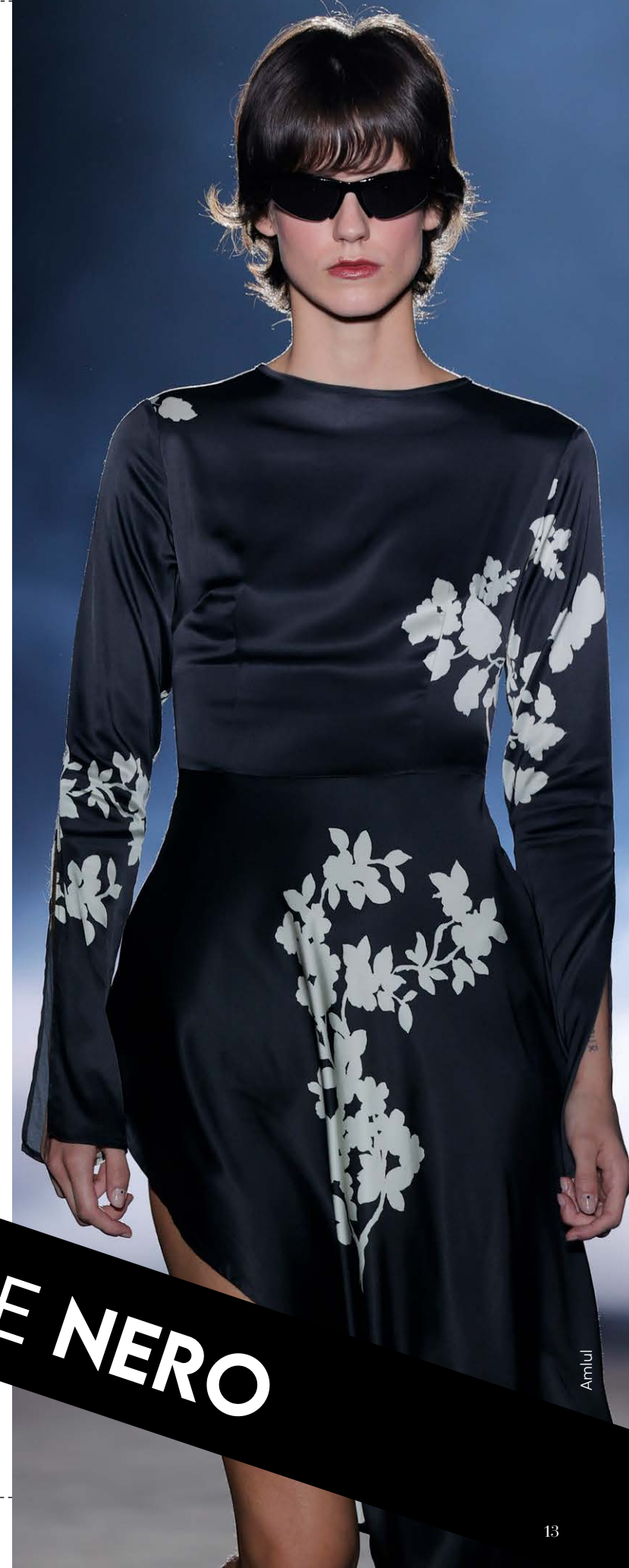
Balmain

Nina Ricci

Erdem

Total look grafico in bianco e nero: contrasti minimal chic garantiti. Nina Ricci ed Erdem ci si cimentano rispolverando perfino i guanti neri lunghi di Audrey Hepburn. Ma il nostro preferito è l'abito nero con gonna corta a ruota, fiori e bottoni bianchi di Balmain.

# BIANCO E NERO



Amlul

# TAILEUR CORTI



Versace



Nina Ricci



Akris



Gucci



Emporio Armani

Shorts e minigonne danno nuova vita al rigoroso tailleur, che si reinventa nei panni di una business girl decisamente sexy. Versace da sempre detta legge sul tema.



Lola Casademunt



# BLAZER

Blazer: un capo formale che si ferma sopra la vita e conferisce rigore a qualsiasi outfit, perfino alla minigonna. Peter Do e Akris lo coordinano ai pantaloni.



# TRASPARENZE

Centimetro dopo centimetro il corpo si rivela tra tessuti trasparenti, organze, veli vedo non vedo e tulle impalpabili. A parte l'outfit di Mugler, però, non si registra un intento provocatorio: è semplicemente un invito a mettersi 'a nudo'.





Ferragamo



Jil Sander

Spacchi, volumi ottocenteschi, forme inedite: le maniche diventano dettaglio di stile. Da notare la somiglianza delle proposte di Ferragamo, Gil Sander e Peter Do.



Valentino



Peter Do

# MANICHE DÉCO

MEDAVITA MAG CONSIGLIA

# IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.



NEW

**TITAN**  
CERA SPRAY ESTREMA

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

Pronte a ballare il Charleston? Fatele con garbo scegliendo uno dei tantissimi abiti con frangia di questa stagione: il più adatto è firmato Philipp Plein.



Bottega Veneta



Akris



Philipp Plein



Prada

FRANGE



Miu Miu



Emporio Armani



Diesel



Avellano



Ferragamo



Philosophy di Lorenzo Serafini

# LUCI E

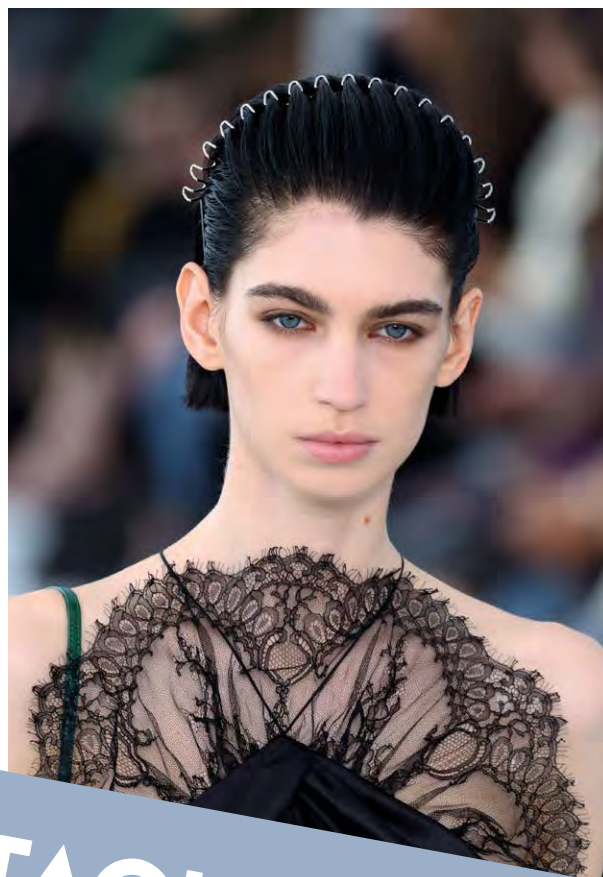
# PAILLETTES

Ogni giorno può essere unico: vivi come se tu fossi sempre su un palcoscenico. L'invito degli abiti fatti di tessuti cangianti e paillettes è esplicito ed è da cogliere anche durante il giorno. Bellissimo il miniabito oro di Miu Miu, discreto nella sua eleganza, da indossare in tutte le occasioni.

# SFILATE PRIMAVERA-ESTATE 2024

## TAGLI, COLORI & HAIRSTYLE

Stirature e capelli lisci sono out. Sul fronte del colore è quasi inutile ricordarlo: il biondo Barbie, sintetico e totale, continua a tenere banco sull'onda dei look di Margot Robbie. E allora, via libera a decolorazioni (nel rispetto di cute e capelli) e biondo per tutte.



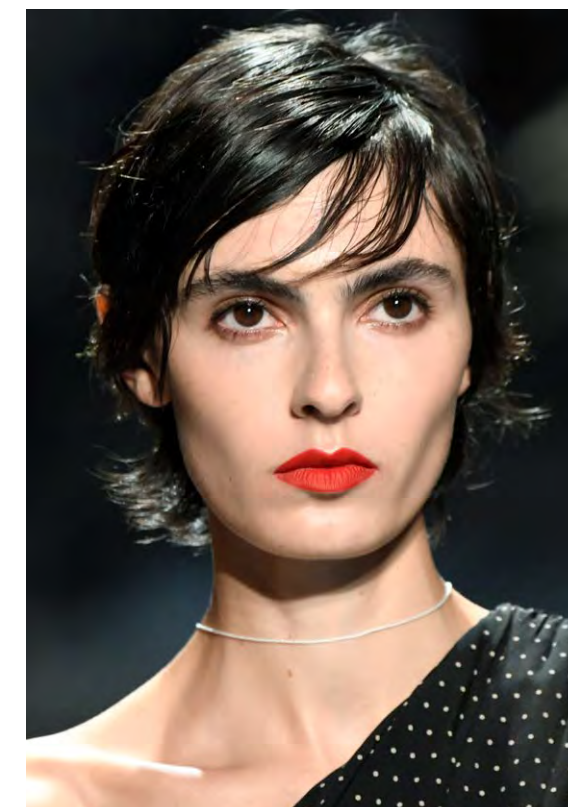
Givenchy



Christian Dior



Emporio Armani



N21



Stella McCartney

# TAGLIO PARI O SCALATO?

Il taglio must-have della primavera estate è pari o scalato? Dipende. Per chi è a caccia di certezze, meglio puntare sull'hairstyling, che sarà sicuramente mosso, ondulato e spettinato. Se il lob (long bob), infatti, ha ormai soppiantato il bob e i tagli scalati spopolano a pari merito tra le top model delle passerelle, sono le texture voluminose e messy a fare davvero notizia.

Lunghi, corti o alle spalle, le scalature sono soffici e strategiche: alleggeriscono i volumi e incorniciano il viso. Iconico il taglio scalato con frangia della modella di Emporio Armani.

# SCALATI

Senza frangia, con riga centrale: il long bob, con le sue linee pulite ed essenziali, è il trend minimal chic della primavera estate. Il lob must-have della stagione è preferibilmente mosso, come quello della modella di Federico Cina.

# LOB



Federico Cina



Louis Vuitton



Christian Dior



Onitsuka Tiger

# IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.



**LISS DEFENCE**  
FLUIDO LISCIANTE  
PROTETTORE TERMICO

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA



Merylin Medavita

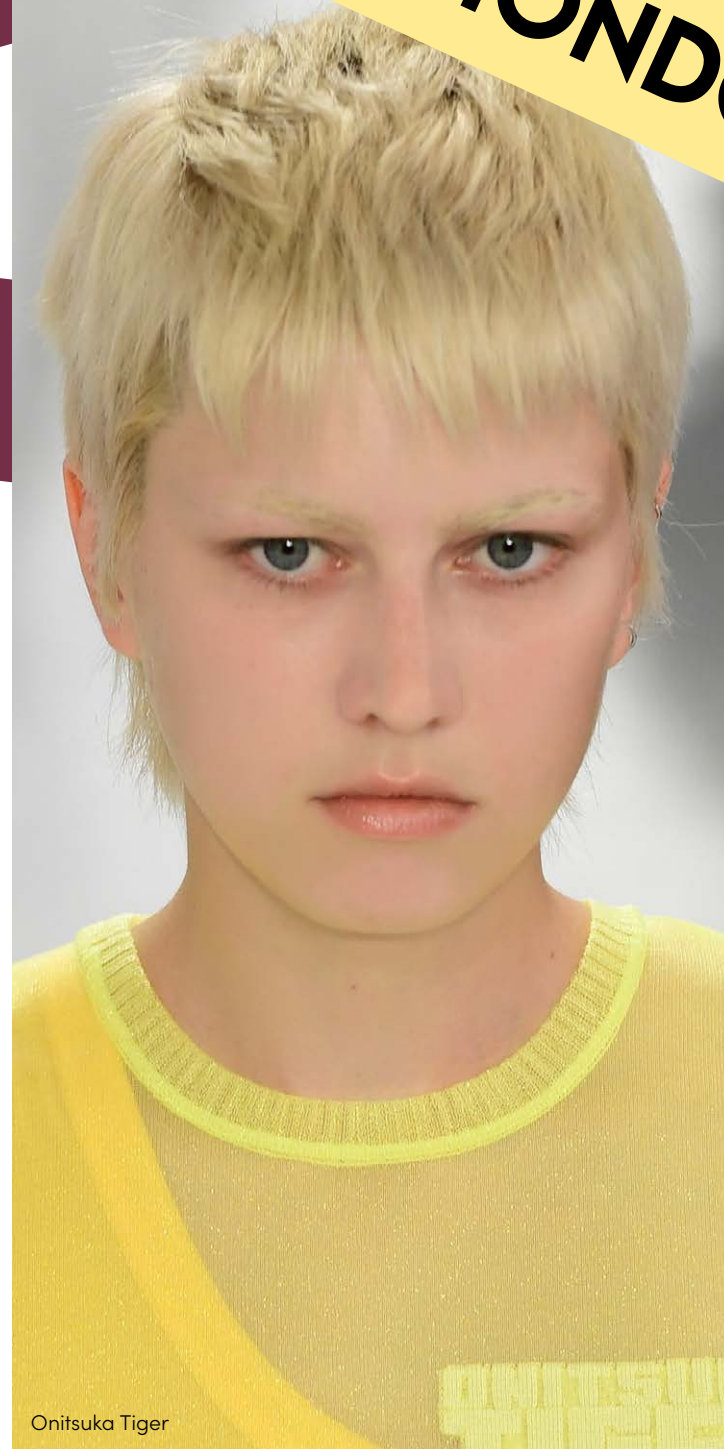
# CERCHIETTI ELASTICI

Si preannuncia l'accessorio dell'estate: il cerchietto elastico visto sulle passerelle di Givenchy, in versione elegante, e Maryling, modello street style (hair look Medavita!).



Merylin Medavita

# BIONDO BARBIE



Onitsuka Tiger

Il biondo della bambola più celebre del mondo è sintetico, omogeneo, ricrescita zero. Richiede una 'manutenzione' e un haircare routine alla Margot Robbie. Le modelle di Onitsuka Tiger lo replicano alla perfezione.



Chloé



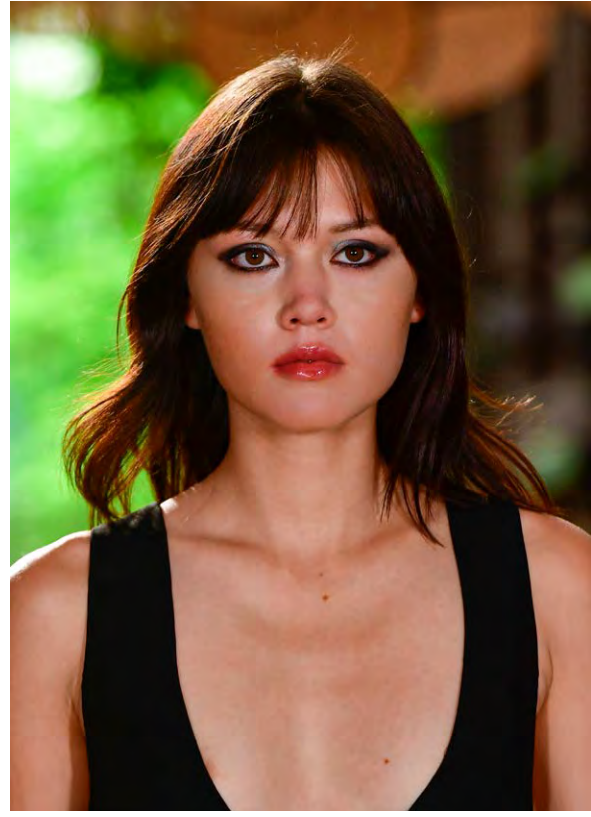
Acne Studios



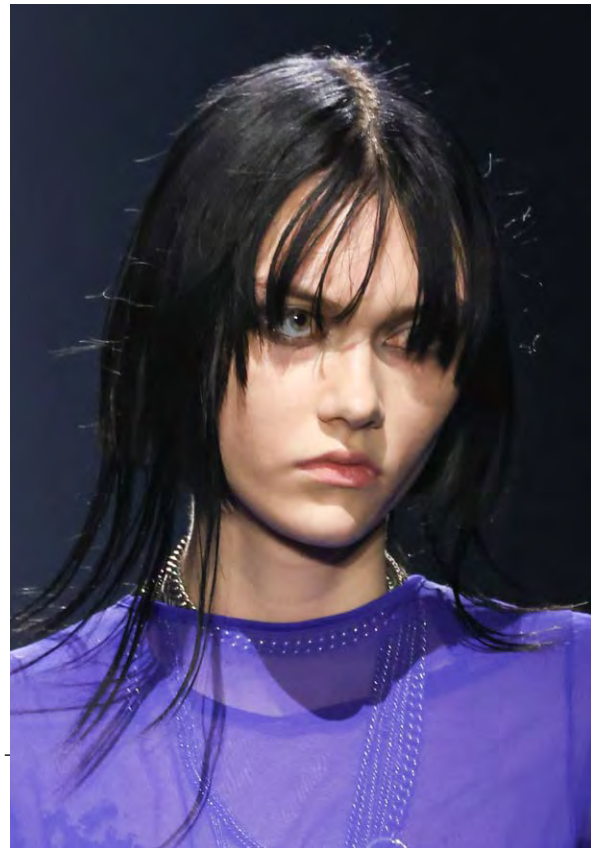
Christian Dior

FRANGIA

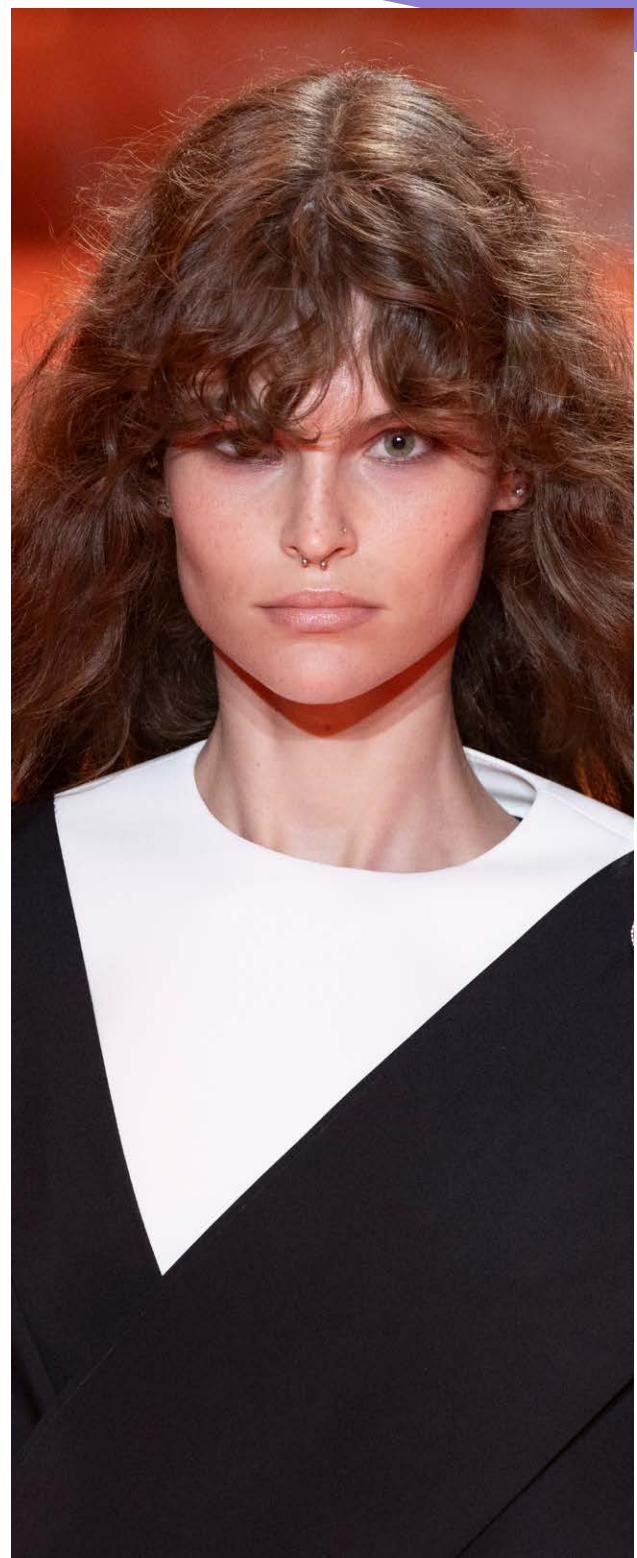
Lunga e spettinata, la frangetta alla francese conquista le passerelle con la sua allure parigina, disinvolta e sfrontata. E, infatti, sono le modelle di Louis Vuitton a fare scuola.



Julie de Libran



Ann Demeulemeester



Louis Vuitton

MEDAVITA MAG CONSIGLIA

Be yourself. BE YOUR IDOL



NEW

FLASH GLAM SHAMPOO SECCO PER UNO STILE IMPECCABILE

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA



MEDAVITA MAG CONSIGLIA

# IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.



NEW

**CURLY GLOW**  
MOUSSE DISCIPLINANTE RICCI

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

Ondulazioni morbide soppiantano i ricci con nuovi volumi delicati. I capelli all'attaccatura restano lisci e creano inedite texture. Splendido l'effetto contrasto liscio/onde con cui gioca la modella di Andersson Bell.

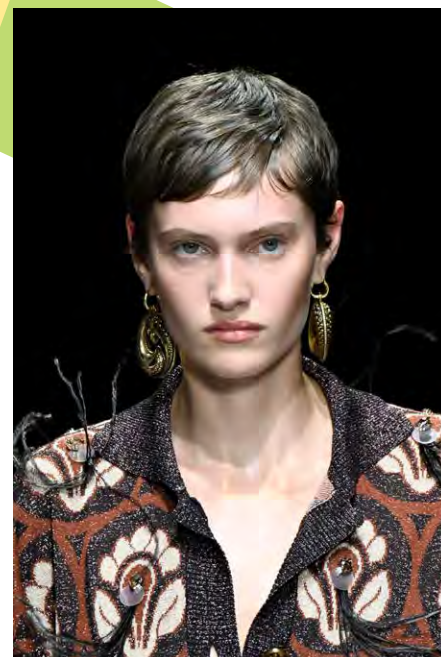


Andersson Bell

ONDE



Emporio Armani



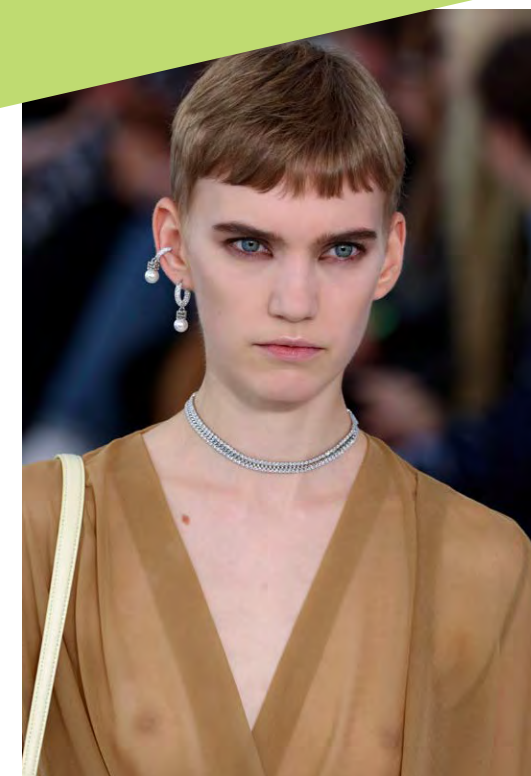
Etro

Il pixie resta il taglio corto più amato da modelle e celebrities. La sua versione iper femminile è interpretata dalla modella di Etro, con frangia lunga e texture estremamente soffici.

PIXIE



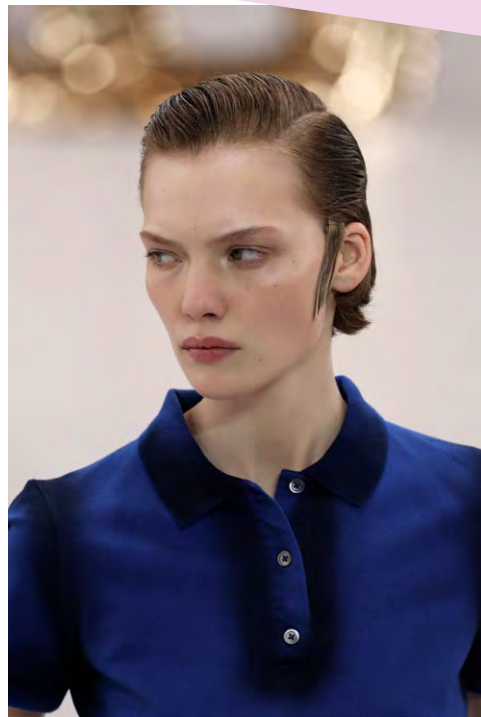
Zimmermann



Givenchy

# MAKE-UP,

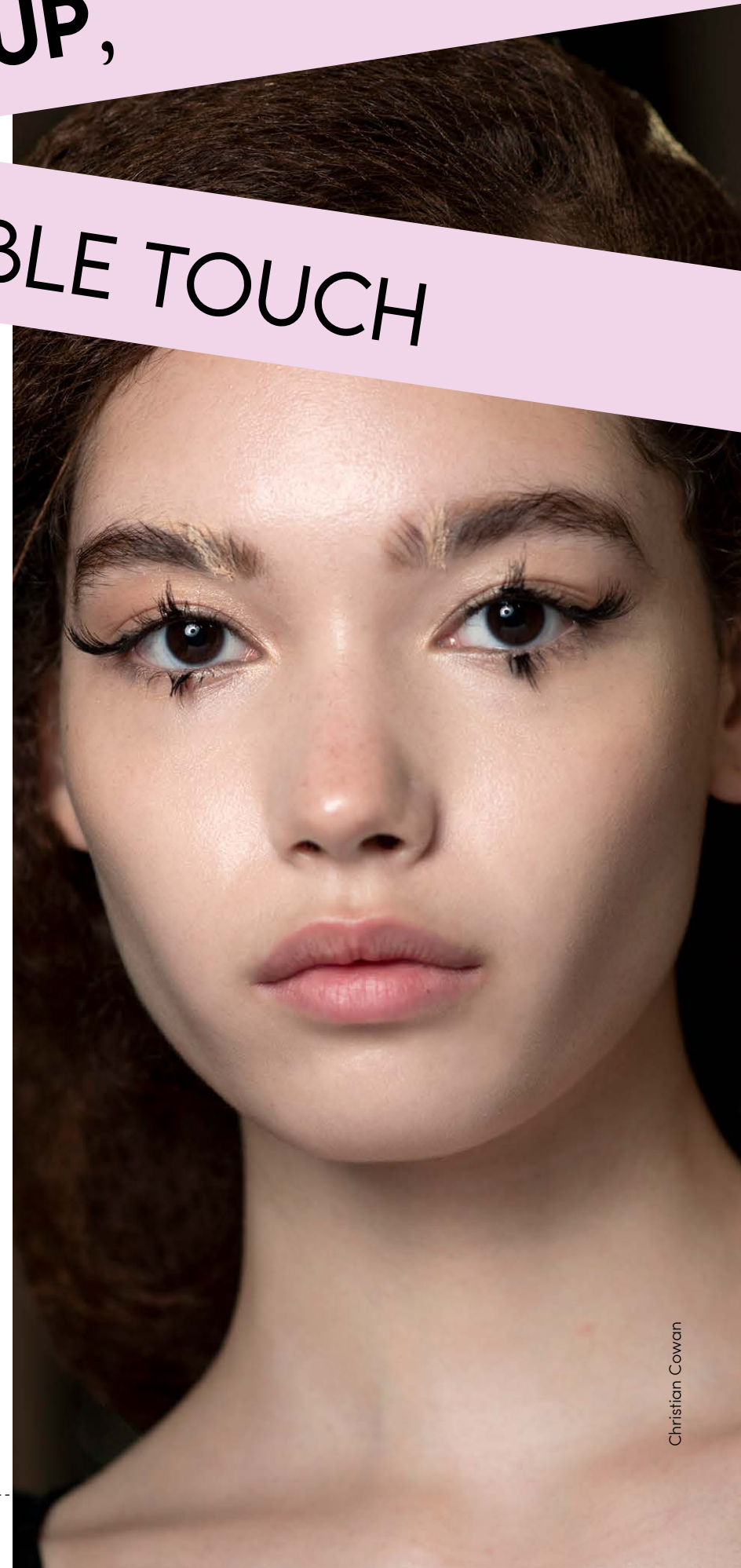
# INVISIBLE TOUCH



Loewe



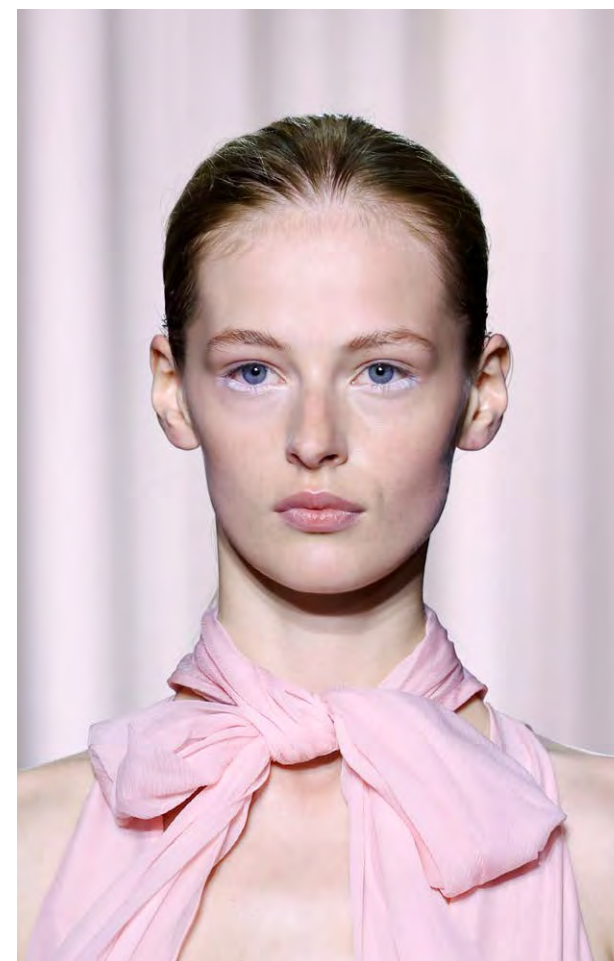
Etro



Christian Cowan

**M**inimale e appena percettibile, il make-up della primavera estate 2024 gioca sulle sfumature di matite, ombretti e delicati tratti di eyeliner. Punta sullo sguardo, ma senza farsi troppo notare. Non si tratta solo di look dalle tonalità nude e naturali, ma di una vera e propria ricerca dell'aspetto sano, ottenuto con le regole classiche del trucco e dell'armocromia.

Pochissimi gli ombretti pastello, tante le tonalità color carne o i grigi sfumati che sottolineano lo sguardo e mettono in risalto la salute della pelle. Rarissimi i rossetti. Vince su tutti il blush rosa steso con tratto generoso per sottolineare un viso vitaminico, che sprizza joie de vivre.



Gianbattista Valli

MEDAVITA MAG CONSIGLIA

BEST  
SELLER

## NUTRISUBSTANCE

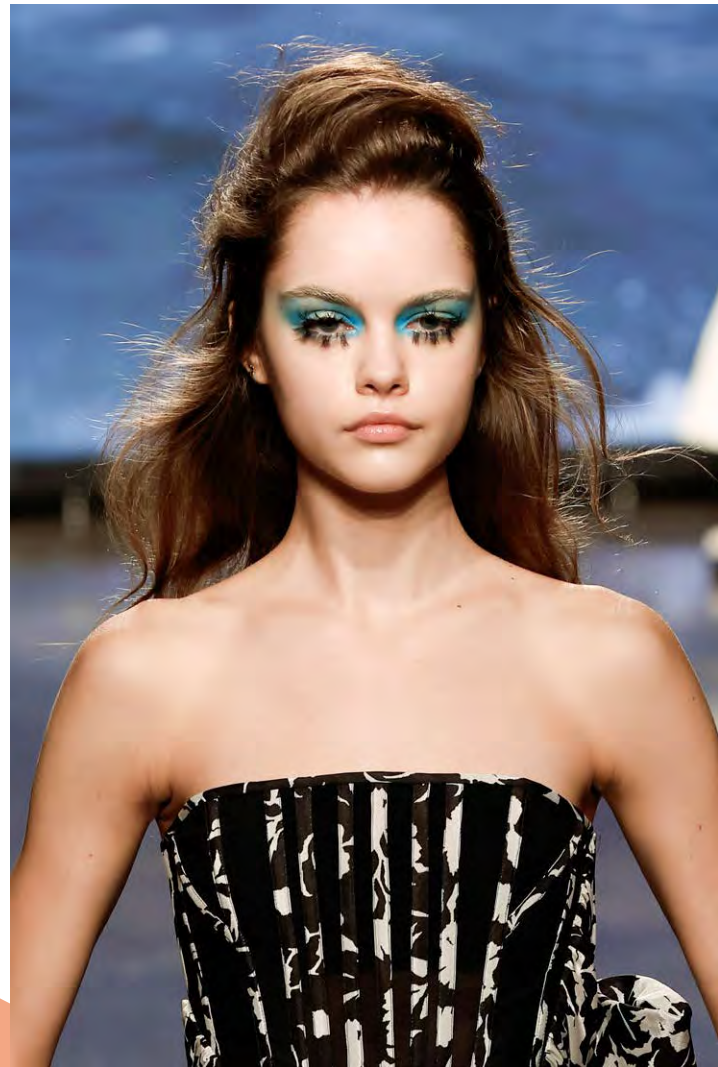


### 8-HOUR RESCUE TREATMENT

Crema nutriente ricca e leggera. In 8 ore, mantiene l'idratazione dei capelli idratandoli e nutrendoli in profondità. I capelli, al mattino, risultano morbidi, lucenti e setosi.

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

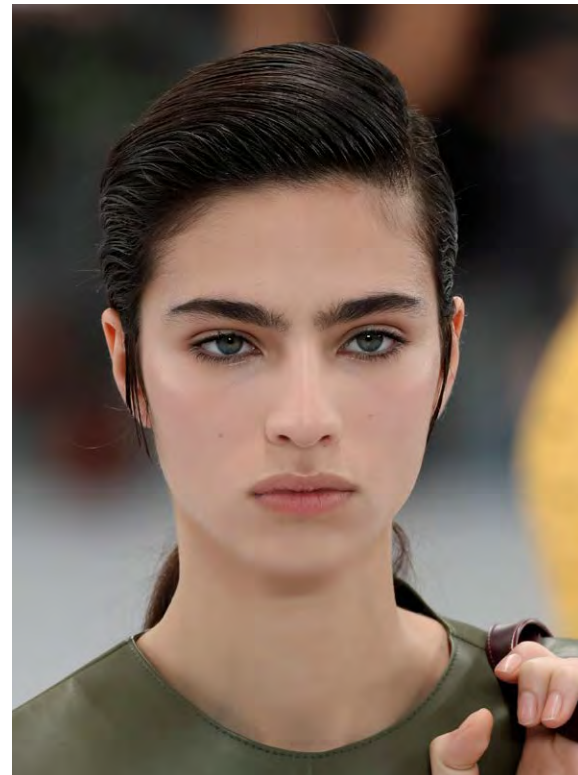
# MATITE, EYELINER E OMBRETTI



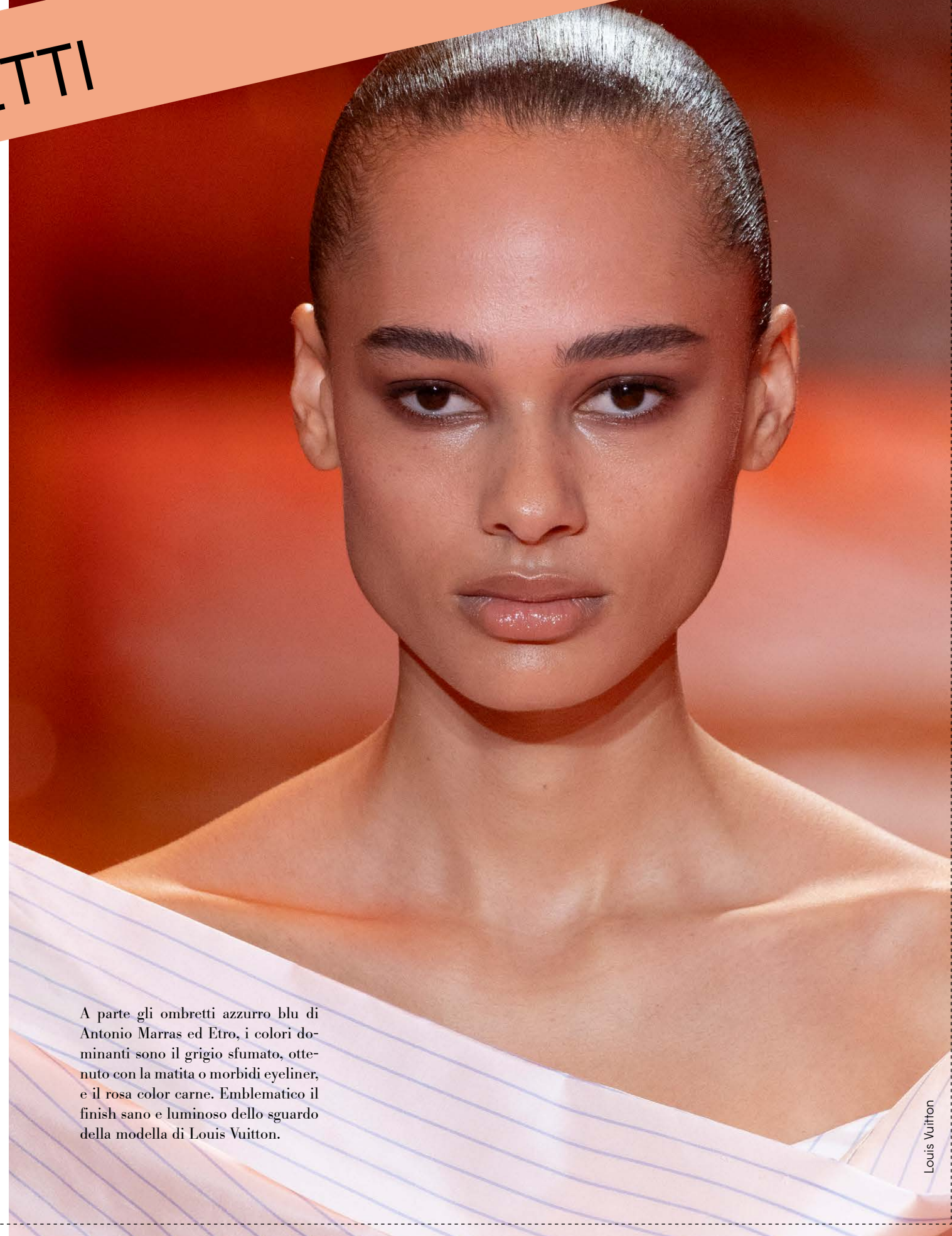
Antonio Marras



Etro



Loewe



A parte gli ombretti azzurro blu di Antonio Marras ed Etro, i colori dominanti sono il grigio sfumato, ottenuto con la matita o morbidi eyeliner, e il rosa color carne. Emblematico il finish sano e luminoso dello sguardo della modella di Louis Vuitton.

Louis Vuitton

# NUDE LOOK

# EFFETTO SALUTE

Le modelle di Leonard Paris guidano le tendenze make-up di stagione con un blush rosa che copre quasi interamente le guance e trasmette salute. Un tema ripreso con tocco più delicato dalle eteree ragazze di Christian Dior e Zimmermann.



Zimmermann



Leonard Paris



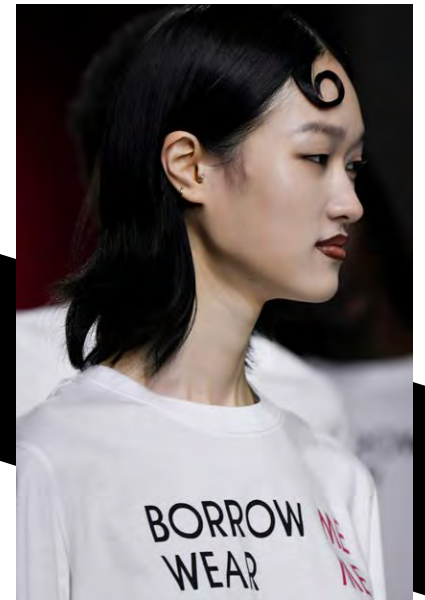
Christian Dior



Chloé



N21



Moschino

I rossetti diventano invisibili e si convertono alle tonalità del prugna e ai finish gloss color carne. Pochissime le eccezioni, tra cui, oltre a qualche classico rosso, si registrano il mattone di Moschino e le nuance esotiche del blu e del nero di Junya Watanabe.



Junya Watanabe

# ROSSETTI

# SFILATE UOMO



Fendi

**S**obrio, elegante, attento al suo benessere: è l'uomo della primavera estate 2024, che sceglie capi confortevoli, realizzati in tessuti naturali, dalle linee morbide che accarezzano il corpo. Sono finiti i tempi dell'ostentazione, del macro-logo stampato su capi simbolo della bella vita: è il quiet luxury a farsi strada, tra lini leggeri, capi rubati al mondo dei lavori manuali, carichi di tasconi e accessori pratici, e comode tute da aviatore. È concesso un unico vezzo: la scelta di tessuti sparkling, effetto glow, da indossare con nonchalance per la vita di tutti i giorni, anche solo per il gusto di strizzare l'occhio al mondo no gender e a un'inclusione che ormai è aspetto saliente dello stesso quiet luxury.



Etro



# QUIET LUXURY

Hermès

Neil Barrett

Zegna

Officine Generali

Colori neutri, camice e pantaloni fluenti: benvenuti nel mondo del quiet luxury, il nuovo minimalismo contemporaneo senza tempo, fatto di lini e cotone impalpabili, all'insegna del comfort e del benessere. Emblematico il completo pantalone e camicia color cammello di Zegna, con le pence sui pantaloni e le maniche a 3/4.

# QUIET LUXURY E WELLBEING

# IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.



**LOOK MATE**  
POMATA MODELLANTE  
OPACA

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

## ABITI



Dolce e Gabbana



Federico Cina



Dries Van Noten



Louis Vuitton



Loewe

Tessuti luminosi e scintillanti, che richiamano le stelle del firmamento, animano camicie e pantaloni sparkling. Due le possibilità: il look spezzato, con un solo capo effetto glow, o il total look, come sulle passerelle di Loewe e Louis Vuitton.

# GLOW MOOD



Prada

Pantaloni cargo, gilet polifunzionali con taschini e tasconi, tessuti tecnici a prova di sforzo: il workwear, ovvero abbigliamento da lavoro, è un must-have che ha conquistato stilisti insospettabili come Louis Vuitton e Fendi.



Fendi



Dolce e Gabbana



Loewe



Zegna



Etro



Dolce e Gabbana

# WORKWEAR

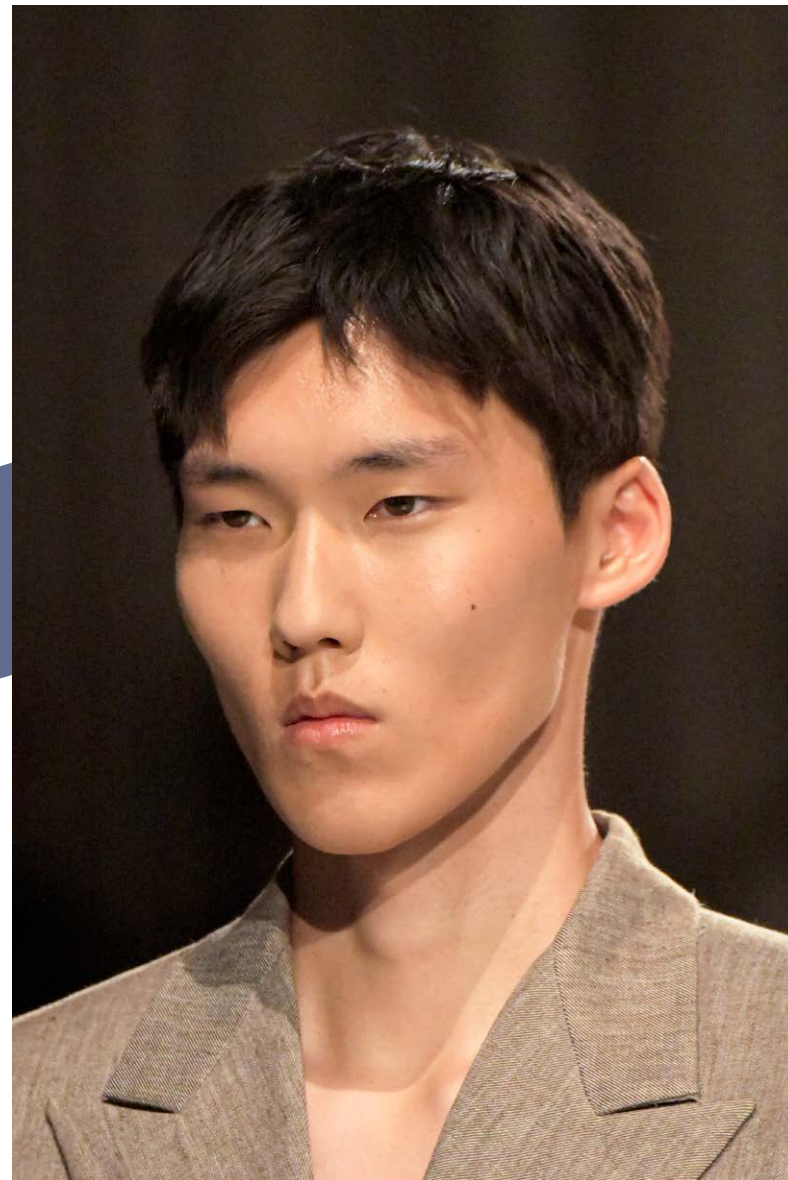
# TUTE

In lino, in rosa o nel classico beige da lavoro: la tuta si inserisce idealmente nel nuovo mondo del workwear e dei capi rubati a cantieri e officine. La vera alternativa dandy, ironica e un po' sfacciata? La tuta in pizzo di Dolce e Gabbana.

Louis Vuitton

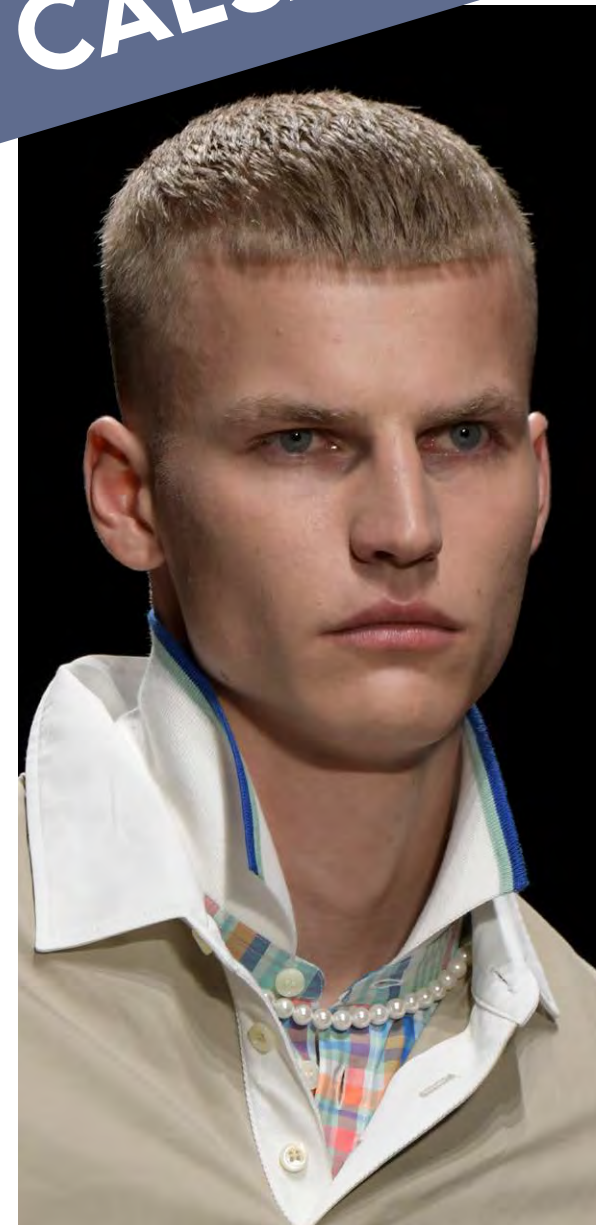


Stella Mc Cartney



Federico Cina

# CAESAR CUT



Dsqared2



Andersson Bell

A parte il corto Caesar cut, con la sua frangia iconica, i tagli uomo della primavera estate 2024 si preannunciano più lunghi e fluidi che mai. Per le passerelle di stagione i modelli hanno scelto ciuffi importanti, versatili frange, scalature soffici e lunghezze che sfioravano le spalle. Il taglio must-have? Sicuramente il long bob, stemperato eventualmente da scalature invisibili e texture più volatili rispetto al classico look geometrico femminile.

# PIÙ LUNGHI, PIÙ FLUIDI

# IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.



## BLACKJACK

PASTA OPACA TENUTA ESTREMA

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA



# CON CIUFFO

Di lato, sulla fronte o all'indietro, il ciuffo è protagonista dei tagli uomo e diventa l'accessorio imprescindibile dei look più disinvolti. Da notare il colore biondo dorato del modello di Onitsuka Tiger e l'appeal no gender.



Dolce e Gabbana



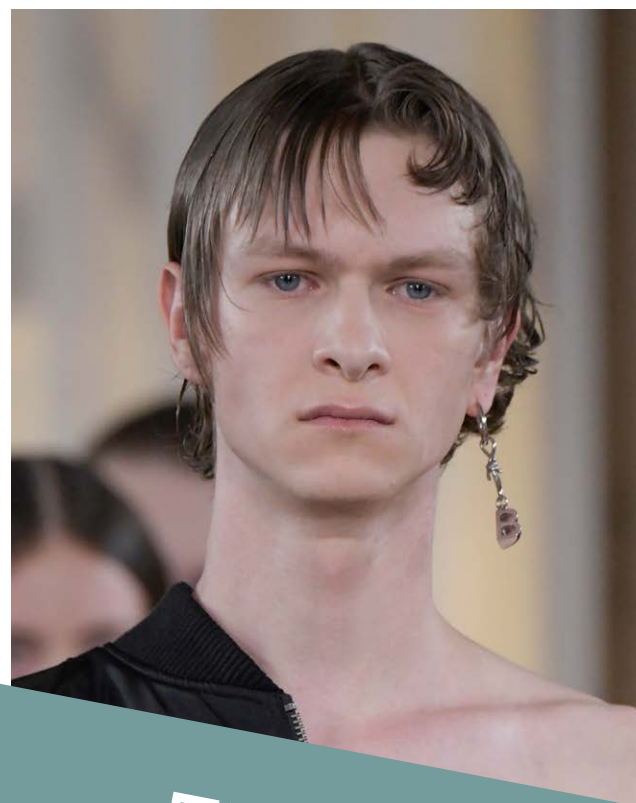
Onitsuka Tiger



Ann Demeulemeester

Un bob lungo non sempre lineare, ma decisamente versatile: l'uomo scopre il piacere di giocare con i propri capelli e l'hairstyle grazie a un classico dei tagli femminili, tutto da reinterpretare. Guidano le fila i modelli di Ann Demeulemeester e Onitsuka Tiger.

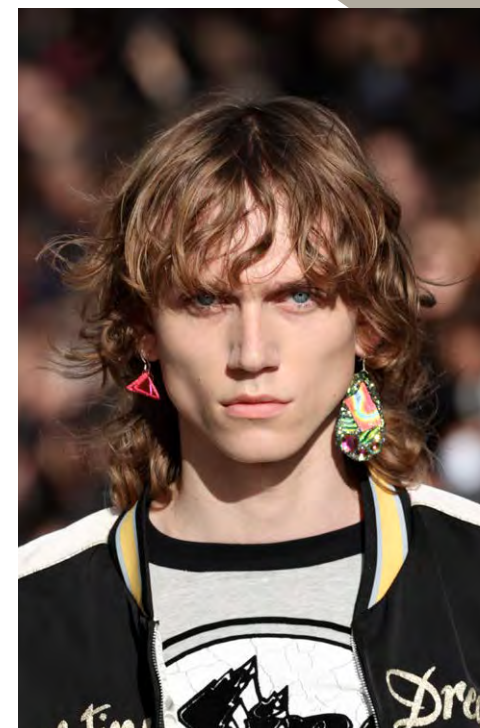
# MAN BOB



Andersson Bell

La frangia maschile è spettinata e irregolare, evita facili geometrismi. Emblematico il look asimmetrico del modello di Andersson Bell.

# FRANGIA



Stella Mc Cartney



Louis Gabriel Nouchi



Onitsuka Tiger

MEDAVITA MAG CONSIGLIA

# IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.



**CIRCLE**  
SPRAY MODELLANTE  
PER CAPELLI RICCI

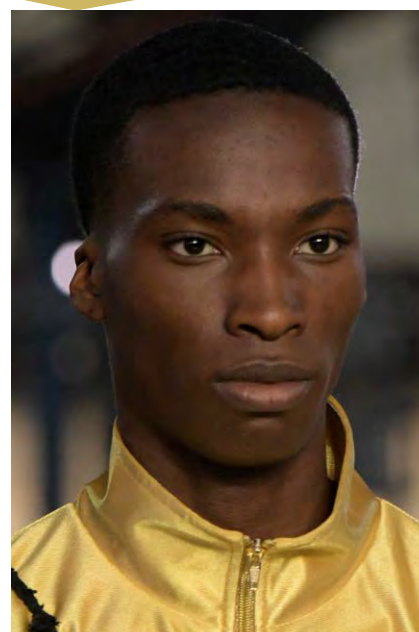
SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

## RASATO SOFT

I tagli rasati soft riaffioreranno nei mesi più caldi del 2024 e sceglieranno linee regolari, prive di contrasti e sfumature a pelle. Un'alternativa al Caesar cut, di cui condividono le forme regolari e l'assenza di scalature.



Louis Gabriel Nouchi



1017 Alyx 9SM



Dolce e Gabbana



Onitsuka Tiger



Dsquared2

## RICCI

Anche le texture ricce scelgono lunghezze più importanti e non rinunciano alla morbida frangia. Iconico l'hair look del modello di Dolce e Gabbana, un bowl cut irregolare con morbidi boccoli.



Gianbattista Valli

**P**er la sposa il 2024 si apre all'insegna dei contrasti. Due i mood degli abiti in bianco: il vestito aderente che sottolinea audacemente le forme del corpo e, all'opposto, lo stile principesco che sceglie sontuose gonne a ruota. Per chi non ama i pizzi, buone notizie: quest'anno gli stilisti propongono abiti in tulle e raso senza l'ombra di un merletto. La novità dell'anno? L'abito da sposa con la cintura scura.



Emiliano Bengasi



Chloé



Elisabetta Polignano

# LA SPOSA

Emiliano Bengasi



Favolose gonne a ruota si aprono come corolle su corpetti sottili che strizzano la vita: uno stile principesco che fa sognare, interpretato con tessuti preziosi da Julia Kontogruni, Emiliano Bengasi e Amelia Casablanca.



Julia Kontogruni



Amelia Casablanca



Elisabetta Polignano

Audace e provocatoriamente contemporaneo, l'abito bianco corto è la scelta ideale per un matrimonio civile con stile. N21 lo accompagna a un hair look con cerchietto e velo che strizza l'occhio alla tradizione.

CORTO



N21

PRINCIPESCO

MEDAVITA MAG CONSIGLIA

# IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.

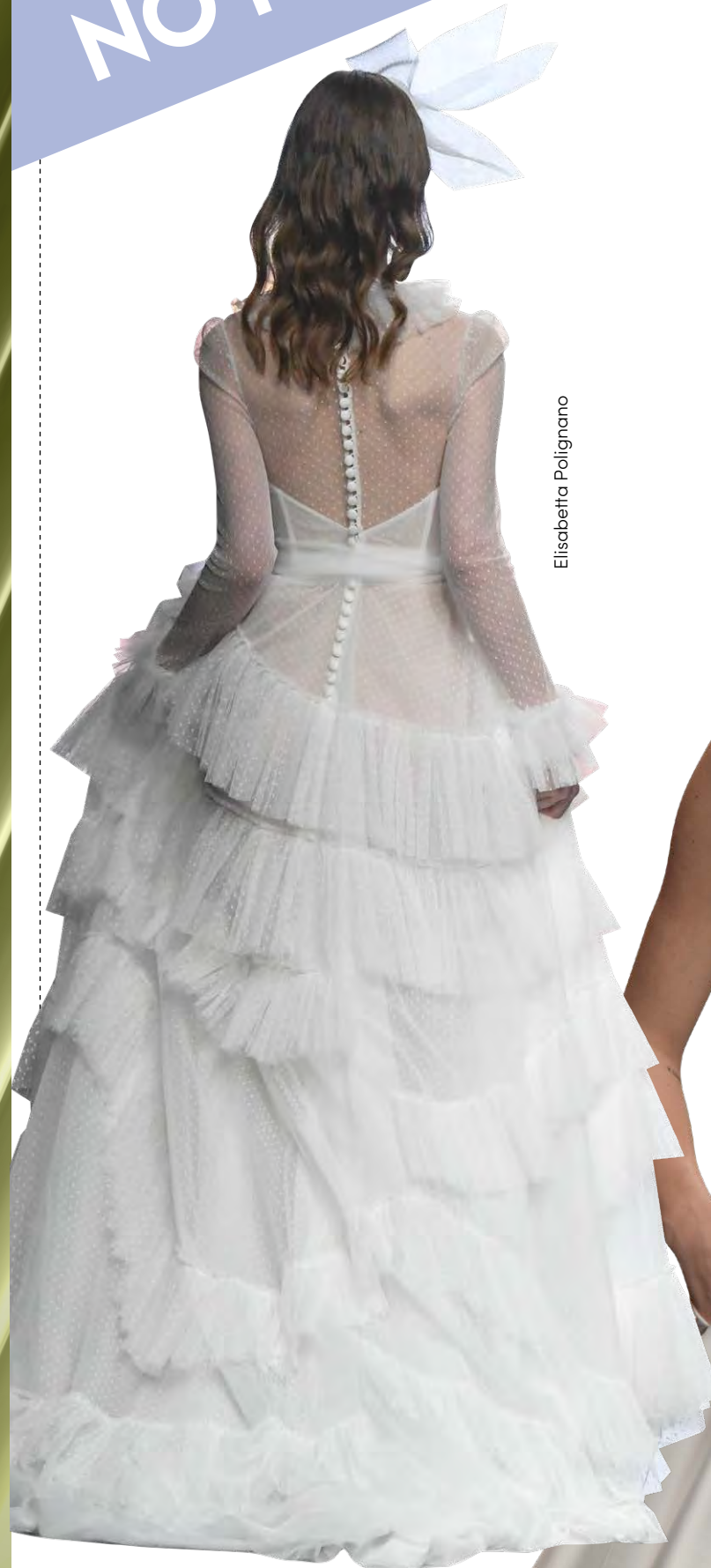


**SATIN STRONG SHAPER  
DRY HAIR SPRAY**  
LACCA GAS FORTE ULTRA-DRY

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

NO PIZZI

Abbasso il pizzo a ogni costo! Finalmente gli stilisti propongono abiti realizzati interamente in raso e tulle. L'appeal è insieme classico ed essenziale: indimenticabile l'abito leggermente trasparente con balze in tulle di Elisabetta Polignano.



Elisabetta Polignano



Emiliano Bengasi



Dolce e Gabbana è sicuramente andato oltre il lecito, ma l'abito aderente che fascia il corpo è l'autentica tendenza della stagione, nella quale si sono cimentati tutti gli stilisti delle passerelle sposa. Bellissimi i drappaggi dell'abito di Blumarine e le proposte di Michela Ferriero, dall'inconfondibile sex appeal in bianco.



ADERENTE

Blumarine

Chloé

Michela Ferriero

Dolce e Gabbana

# IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.



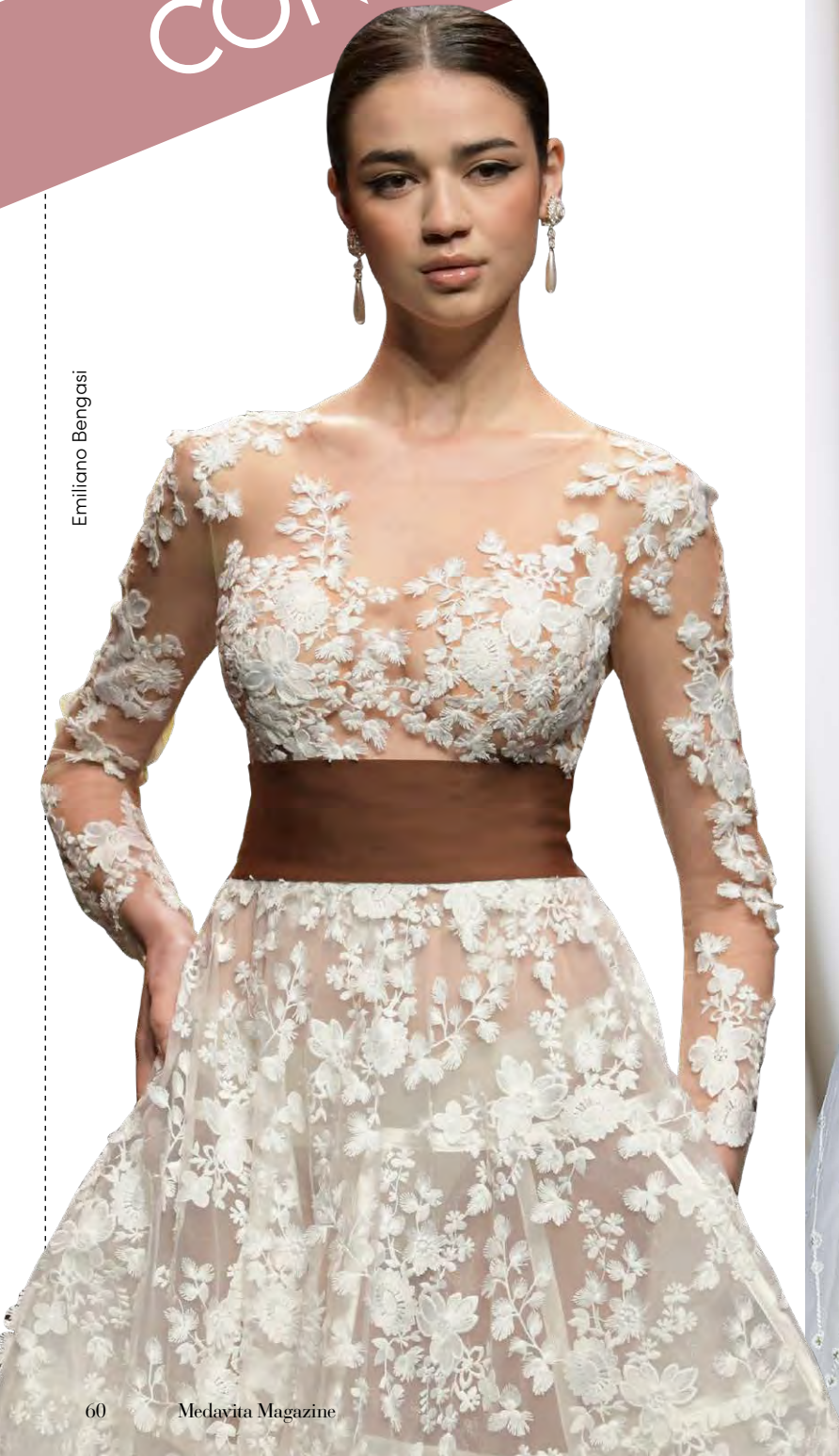
**EGO LIGHT NO GAS  
HAIR SPRAY**  
LACCA NO GAS LEGGERA

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

# CON CINTURA SCURA

La novità del 2024 è l'abito da sposa con la cintura scura che sottolinea il punto vita. Giambattista Valli sceglie una cintura nera gioiello che si potrà riutilizzare anche dopo il giorno del sì.

Emiliano Bengasi



Giambattista Valli



Michela Ferriero



Julia Kontogruni

Emiliano Bengasi

L'abito della tradizione dalle proporzioni classiche, con gonna ampia ma non troppo, è intramontabile. Julia Kontogruni lo interpreta con un lunghissimo velo a strascico. Per chi non vuole uscire dai ranghi.

# TRADIZIONE

# I CAPELLI DELLA SPOSA



La sposa sceglie acconciature essenziali e bandisce i raccolti elaborati della tradizione. A conquistare nel giorno del sì sono i capelli sciolti impreziositi da accessori di ogni genere. Le acconciature delle donne in bianco esibiscono veli, velette, capelli, cerchi, tiare, gioielli e, soprattutto, vistosi fiocchi.



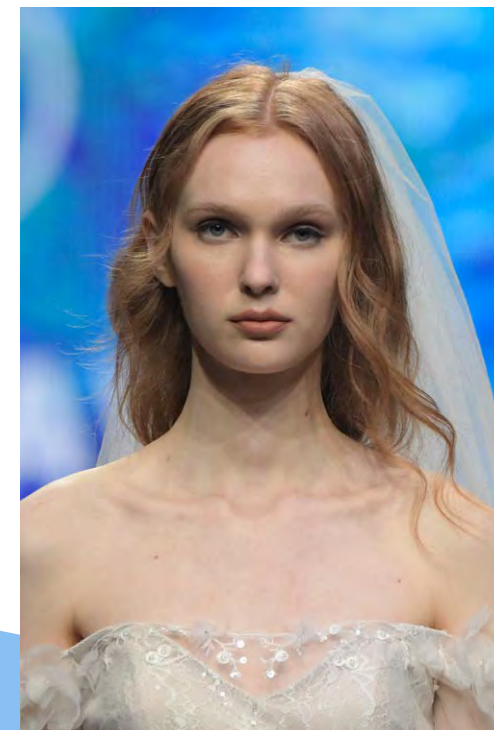
Michela Ferriero

Il raccolto, quando si ripresenta, è minimal, contenuto, dai volumi ridotti: vanno lo chignon basso e la coda bassa, nella loro versione più misurata ed elegante. Un inno alla semplicità e forse, un bisogno di tornare all'intima sacralità del matrimonio.

Amelia Casablanca



# CAPPELLI E VELI



Rara Avis



# FIOCCHI



Amelia Casablanca



Mysecret Sposa



Amelia Casablanca



Julia Contogruni



Elisabetta Polignano



Amelia Casablanca

# CERCHIETTI E TIARE

MEDAVITA MAG CONSIGLIA

# IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.



**BLINK**  
CERA MODELLANTE LUCIDA

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

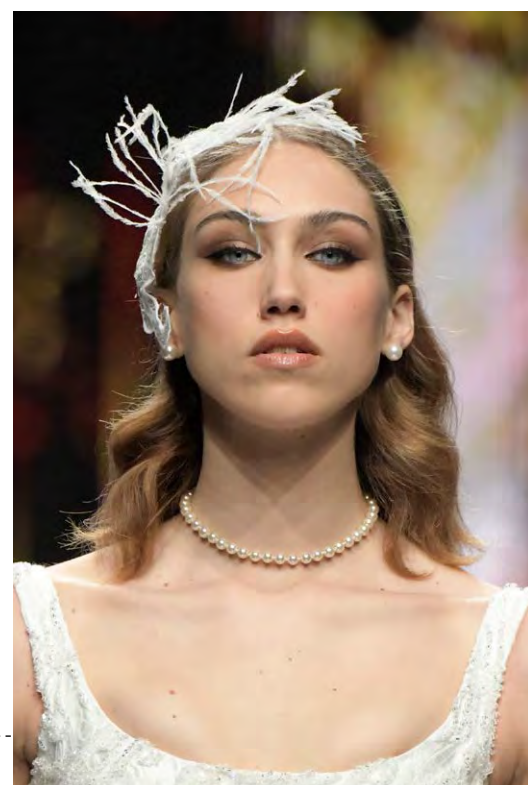
## GIOIELLI E ACCESSORI



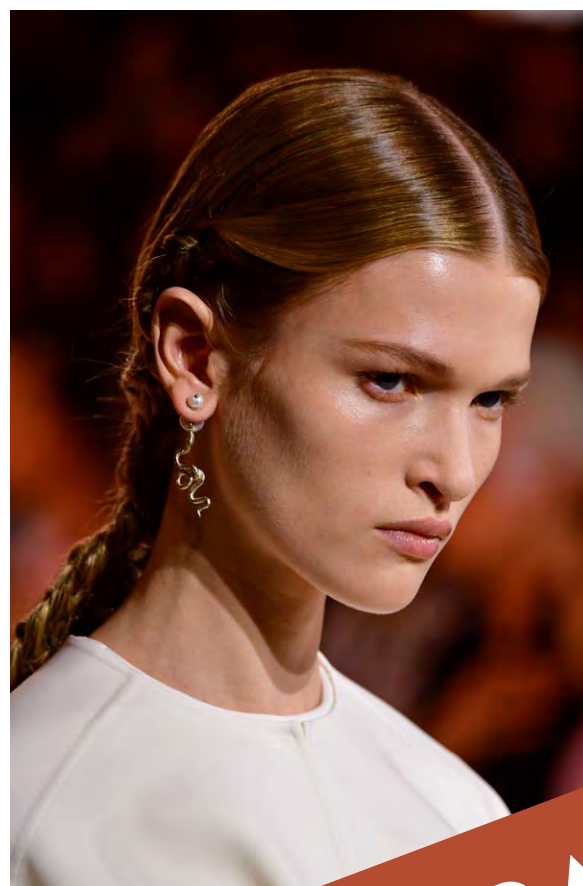
Emiliano Bengasi



Emiliano Bengasi



Amelia Casablanca



Christian Dior



Gianbattista Valli

## RACCOLTI MINIMAL

LE SPOSE DI  
MAGGIO

# Eleganza senza TEMPO

Grande inno alla femminilità  
e alla Bellezza senza tempo.

Linee che traggono ispirazione  
dall'eleganza, l'unica bellezza  
che non svanisce mai e che  
rende uniche le nostre donne.

Clara Lombardi  
**CLARAPERCLARA**

Via Dante, 13, Brescia  
Partner Medavita  
•••



**STYLING**

**IDOL**

Titan Extreme Wax Spray  
Safin Strong Shaper Dry  
Hair Spray



# Beauty & care

Medavita mette a disposizione una serie di servizi per soddisfare al meglio le future spose, con programma completo di Beauty&care per prendersi cura dei capelli prima del Sì.



## STYLING

### IDOL

Curly Glow Curl Control  
Hair Mousse  
Ego Medium/Strong No  
Gas Hair Spray

## Adele Gatto ADELE & GIGI

Largo Giuseppe Garibaldi,  
2, Calolziocorte (LC)

Partner Medavita





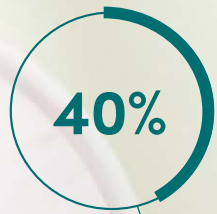
**MEDAVITA**

**NEW**

LOTION CONCENTRÉE

# ENERGIZING DAILY TONIC

Il tonico rivitalizzante ed energizzante del cuoio capelluto, dona leggerezza, freschezza e benessere immediato.



Miglioramento del microcircolo<sup>1</sup>



Aumento dell'idratazione<sup>2</sup>



Riduzione del sebo<sup>2</sup>

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

<sup>1</sup>Percentuale di soggetti (20 donne) con miglioramento del microcircolo cutaneo dopo l'utilizzo quotidiano di Energizing Daily Tonic per 4 settimane  
<sup>2</sup>Beneficio evidenziato da valutazione strumentale su 20 donne dopo l'utilizzo quotidiano di Energizing Daily Tonic per 4 settimane

DAILY CARE

a cura della Redazione

# ENERGIZING DAILY TONIC

Il primo passo per avere capelli *bellissimi* è prendersi cura della cute ogni giorno.

Una **hair beauty routine** fatta di buone abitudini quotidiane permette di mantenere lo status di benessere e la bellezza di cute e capelli.

I capelli sottili e tutti i tipi di cute, in particolare quelle con tendenza al diradamento e alla caduta dei capelli, possono beneficiare enormemente di un momento di cura quotidiana con un prodotto **energizzante**, mirato a mantenere il **tono** e la **vitalità** dei capelli giorno dopo giorno.

**ENERGIZING DAILY TONIC, IL NUOVO TONICO RIVITALIZZANTE ED ENERGIZZANTE DEL CUIO CAPELLUTO, DONA LEGGEREZZA, FRESCHEZZA E BENESSERE IMMEDIATO.**

Mantiene la cute tonica ed energizzata e i capelli leggeri e rinvigoriti, grazie all'azione di Biotina, Caffeina, Vitamina C ed estratto di Epilobio.

SOTTOPOSTO A TEST CLINICI E STRUMENTALI, HA DIMOSTRATO:

40%

Miglioramento del microcircolo<sup>1</sup>

20%

Aumento dell'idratazione<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Percentuale di soggetti (20 donne) con miglioramento del microcircolo cutaneo dopo l'utilizzo quotidiano di Energizing Daily Tonic per 4 settimane

<sup>2</sup> Beneficio evidenziato da valutazione strumentale su 20 donne dopo l'utilizzo quotidiano di Energizing Daily Tonic per 4 settimane

<sup>5</sup> Percentuale di soggetti soddisfatti dopo l'utilizzo quotidiano di Energizing Daily Tonic per 4 settimane - autovalutazione su 20 donne

CHI LO HA PROVATO IN ANTEPRIMA NON PUÒ PIÙ FARNE A MENO PERCHÉ:

75%

**Rinfrescante**, dona una sensazione di benessere immediato<sup>5</sup>

65%

**Idratante** del cuoio capelluto<sup>5</sup>

65%

Aiuta a **mantenere pulita** la cute e a **normalizzare** la produzione sebacea<sup>5</sup>

55%

**Rivitalizzante**, dona **leggerezza** ai capelli<sup>5</sup>

50%

**Rinvigorente e rinforzante**, aiuta a mantenere il **volume alla radice**<sup>5</sup>

45%

**Tonicante ed energizzante**<sup>5</sup>

# Che cosa contiene?

Grazie ai suoi potenti principi attivi, **Energizing Daily Tonic** è il nuovo gesto di idratazione e rivitalizzazione per cute e lunghezze.

## ESTRATTO DI EPILOBIO

Ricco in enoteina B - molecola bioattiva nota per le sue proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e di inibizione dell'enzima 5-alfa reduttasi - modula la risposta immunoinfiammatoria e ha un'attività eccezionale nel regolare il microbiota del cuoio capelluto, inibendo la crescita eccessiva di Malassezia, il che lo rende un

alleato ideale per ridurre la forfora e normalizzare la produzione di sebo.

## CAFFEINA

Migliora il microcircolo, con effetti positivi sull'ossigenazione e il nutrimento follicolare.

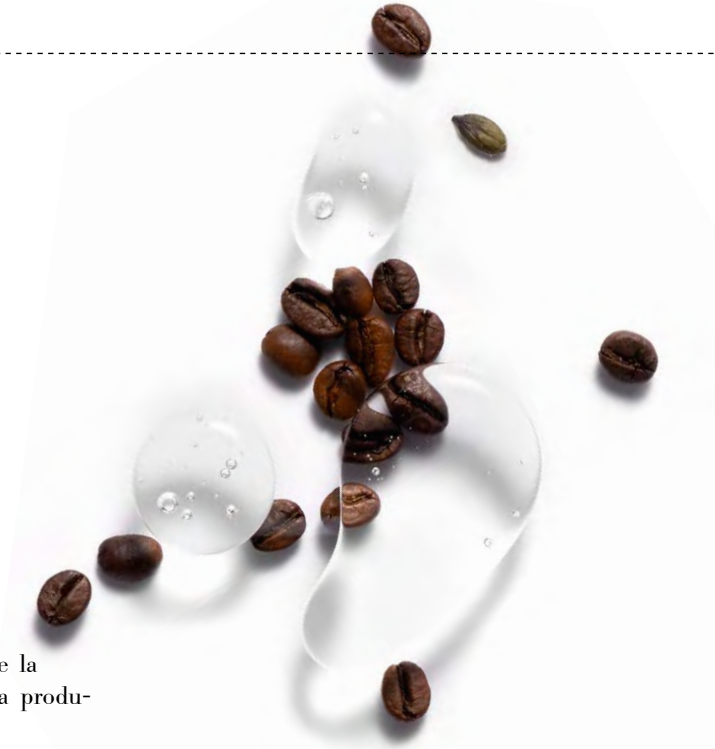
## VITAMINA C

Presente in natura nei frutti e negli ortaggi come gli agrumi, le fragole, i kiwi, gli spinaci, i pomodori e i peperoni, contrasta i fenomeni di stress ossidativo che accelerano l'invecchiamento di cute e capelli, grazie al suo importante potere antiossidante.

## BIOTINA

Vitamina H, aiuta in caso di fragilità migliorando l'aspetto di cute e capelli.

**IL SEGRETO È PRENDERSENE CURA. OGNI GIORNO.**



## Daily Routine

1

Vaporizzare direttamente su cuoio capelluto.

2

Massaggiare il prodotto con movimenti circolari dei polpastrelli per un corretto assorbimento.

3

Non risciacquare. Utilizzo quotidiano.

## Shampoo Trattante Anticaduta

Previene l'indebolimento del capello e la sua successiva caduta.

## Energizing Daily Tonic

Tonico rivitalizzante ed energizzante cute e capelli. Mantiene la cute tonica ed energizzata e i capelli leggeri e rin vigoriti.

## E per un trattamento intensivo

## BEAUTY TIP

## Lotion Concentrée Trattamento Intensivo Anticaduta

È la soluzione anticaduta in fiala ad azione urto che rinforza il sistema di ancoraggio del capello.



# Lotion Concentrée Daily Care.



**LENIRE**  
siero notturno  
rigenerante  
e lenitivo



**PURIFICARE**  
purifica ed equilibra  
delicatamente il  
cuoio capelluto



**TONIFICARE**  
una formula  
leggera  
che rivitalizza,  
idrata e  
tonifica i capelli  
ogni giorno



**IDRATARE**  
emulsione  
condizionante e  
districante dalla  
texture  
leggera



  
**MEDAVITA**

# DAILY CARE, BEAUTIFUL HAIR

Di cosa ha bisogno  
la tua cute oggi?

Di quattro gesti semplici e quotidiani,  
un **Poker di prevenzione** per rispondere  
al meglio alle diverse necessità.  
Perché la bellezza dei tuoi capelli  
inizia proprio da qui!

SCOPRILI IN TUTTI I SALONI MEDAVITA





Look 1

**TRATTAMENTO**  
**Blondie Ice Blonde**  
Enhancing Shampoo e  
Enhancing Deep  
Mask

**Nutrisubstance**  
Microemulsione  
Riparatrice Nutritiva

**STYLING**  
**Idol**  
Colossal Volume  
Magnifier Spray  
Satin Light Shaper  
Dry Hair Spray  
Look Mate Clay  
Pomade



Look 2

**TRATTAMENTO**  
**Blondie All Blondes**  
Bonding Shampoo e  
Deep Mask

**Nutrisubstance**  
8-hour Rescue  
Treatment

**STYLING**  
**Idol**  
Swing Curl Contour  
Cream

# ESSENZIA



# Spring *summer* 2024

Tagli e colori che rivoluzioneranno  
il tuo stile... rispettando la tua Essenza!



Look 1

**TRATTAMENTO**  
**Blondie All Blondes**  
Bonding Shampoo e  
Deep Mask  
**Nutrisubstance**  
8-hour Rescue  
Treatment

**STYLING**  
**Idol**  
Liss Defence  
Smoothing Thermo  
Protector  
**Huile D'Étoile**  
Olio Aureo



Look 2

**TRATTAMENTO**  
**Blondie Ice Blonde**  
Enhancing Shampoo  
e Enhancing Deep  
Mask  
**Nutrisubstance**  
Microemulsione  
Riparatrice Nutriiva

**STYLING**  
**Idol**  
Colossal Volume  
Magnifier Spray  
**Keratin Miracle**  
Smoothing Thermo  
Defence Spray





Look 1

**TRATTAMENTO**

**Blondie Extra Cool**  
Blonde Neutralizing  
Shampoo e  
Neutralizing Mask

**Nutrisubstance**  
8-hour Rescue  
Treatment

**STYLING**

**Idol**  
Satin Strong Shaper  
Dry Hair Spray



Look 2

**TRATTAMENTO**

**Blondie Extra Cool**  
Blonde Neutralizing  
Shampoo e  
Neutralizing Mask

**Nutrisubstance**  
8-hour Rescue  
Treatment

**STYLING**

**Idol**  
Blink Modelling Wax  
**Prodige**  
Divine Beauty  
Hair Cream

*Shine from within*



Scopri la nuova  
collezione Medavita.



Look 1

**TRATTAMENTO**  
**Glossination**  
Extreme Makeover  
Liquid Light

**STYLING**  
**Idol**  
Twist&Curl  
Sculpting Gel  
Satin Light Shaper  
Dry Hair Spray  
**Huile D'Étoile**  
Olio Aureo



Look 2

**TRATTAMENTO**  
**Beta Refibre**  
Reconstructive  
Shampoo  
Reconstructive  
Hair Mask  
Reconstructive Hair  
Microemulsion

**STYLING**  
**Idol**  
Vertigo Model  
Up Fluid  
Swing Curl  
Contour Cream  
Ego Light No Gas  
Hair Spray  
**Keratin Miracle**  
Smoothing Thermo  
Defence Spray





MEDAVITA

# Choice

COLOR NON COLOR



MEDAVITA



Choice  
Color non  
Color

GEL COLORE  
ILLUMINANTE A PH ACIDO  
ILLUMINATING GEL  
COLOR WITH ACID PH  
COLORATION OLEO-GEL  
ILLUMINATRICE AU PH ACIDE

Mirtillo  
(Vaccinium myrtillus)

**7.08**

AMINO CONCENTRÉ  
CLINICAMENTE TESTATO  
CLINICALLY TESTED

AMMONIA FREE



60 ml e 2.03 fl.oz. (US)

ARRICCHITO CON  
NutriKeraPlex®

La colorazione oleo-gel  
a pH acido permanente senza ammoniaca.

Arricchito con uno speciale condizionante che leviga  
la struttura capillare sigillando le squame  
ed esaltando la naturale luminosità del colore.

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

www.medavita.it • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial • @medavitaprofessional

# ÉTHÉRÉ

## TRATTAMENTO

### BLONDIE

Extra Cool Blonde Neutralizing Shampoo

Extra Cool Blonde Neutralizing Mask

### STYLING

#### IDOL

Blink Modelling Wax

#### PRODIGE

Divine Beauty Hair Cream



## TRATTAMENTO

### LUXVIVA COLOR CARE

Post Color Shampoo

Post Color Mask

Color Fixative Sealing Spray

### STYLING

#### IDOL

Blackjack Matte Paste

Grip Structuring Gel

Ego Medium/Strong No

Gas Hair Spray





**TRATTAMENTO**

**GLOSSYNATION**  
Extreme Makeover Liquid  
Light

**STYLING**

**KERATIN MIRACLE**  
Frizz Over Hair Mousse

**IDOL**  
Design Medium/ Strong Hair  
Foam

**HUILE D'ÉTOILE**  
Olio Aureo



WE CELEBRATE  
FREEDOM  
IN EVERY COLOR



**TRATTAMENTO**

**BLONDIE**  
Sunset Blonde Enhancing Shampoo  
Sunset Blonde Enhancing Deep Mask

**STYLING**

**IDOL**  
Twist&Curl Sculpting Gel

**KERATIN MIRACLE**  
Smoothing Thermo Defence Spray



**TRATTAMENTO**

**BETA REFIBRE**  
Reconstructive Shampoo  
Reconstructive Hair Mask

**STYLING**

**BETA REFIBRE**  
B-Nectar Reconstructive Hair Cream

**IDOL**  
Swing Curl Contour Cream



**TRATTAMENTO**

**KERATIN MIRACLE**  
Sleek Hair Shampoo  
Sleek Hair Mask

**STYLING**

**IDOL**  
Liss Defence Smoothing Thermo

**KERATIN MIRACLE**  
Go Smooth Hair Foundation Serum



**TRATTAMENTO**

**HUILE D'ÉTOILE**  
Shampoo di Oli Inebriante  
Maschera di Oli Illuminante

**STYLING**

**IDOL**  
Design Medium/ strong hair foam

**HUILE D'ÉTOILE**  
Olio Aureo

**IDOL**  
Satin Strong Shaper Dry Hair Spray



MEDAVITA

# Elite

CHOICE COLOR



Crema colorante permanente ad alta definizione del colore.

Con Choice Color Elite la ricchezza del colore raggiunge l'apice della definizione.

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

www.medavita.it • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial • @medavitaprofessional



STYLE

a cura della Redazione



# TEXTURE



**PRODIGE**  
Divine Beauty  
Hair Cream

**IDOL**  
Colossal Volume  
Magnifier Spray  
Satin Strong Shaper  
Dry Hair Spray



**LOTION CONCENTRÉE HOMME**  
Shampoo anticaduta uomo

**BETA REFIBRE**  
Reconstructive Hair Microemulsion

**IDOL**  
Swing Curl Contour Cream  
Look Mate Clay Pomade

# CURLY



SMOOTH  
HAILOOMS

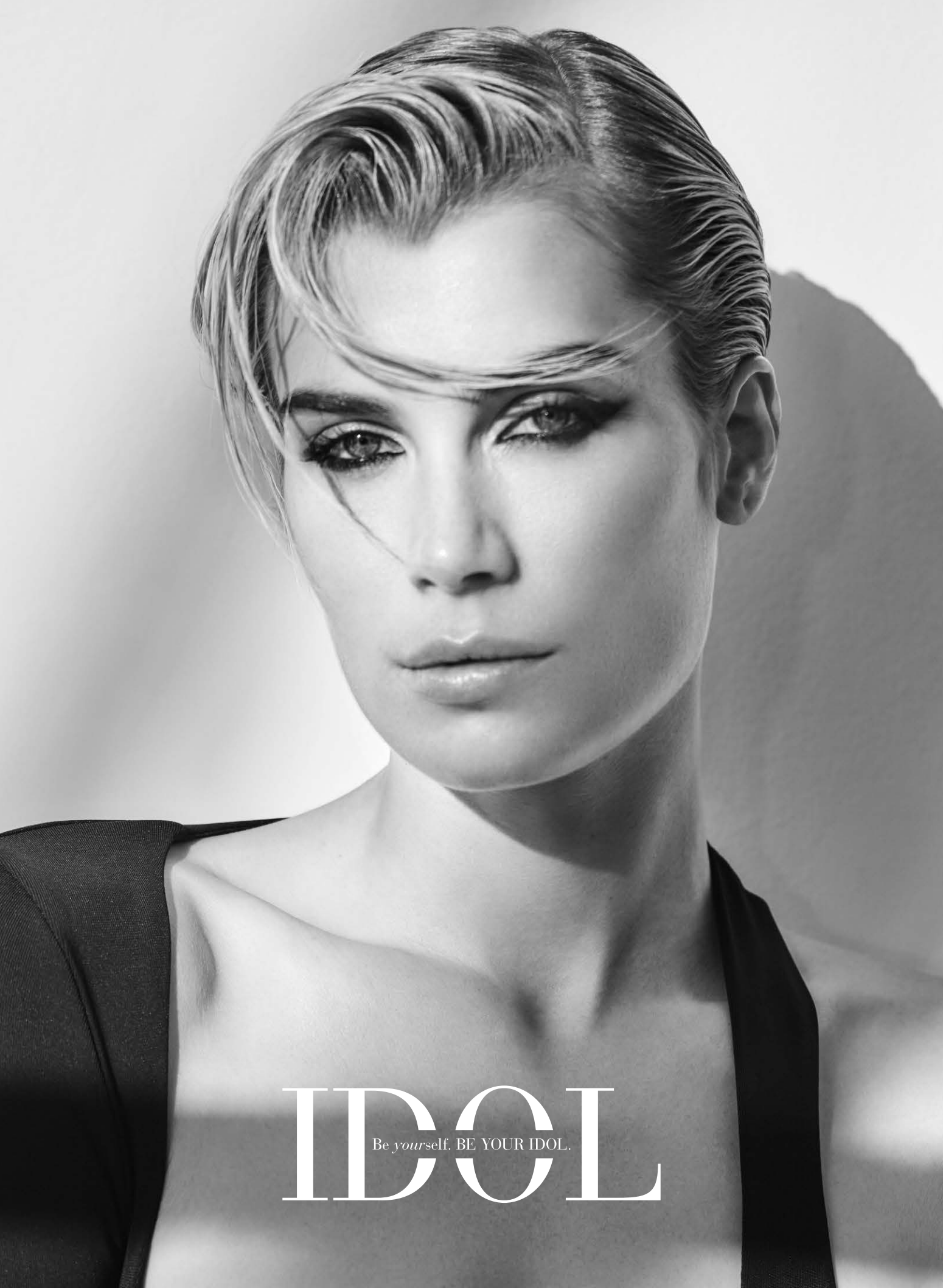


- PUROXINE**  
Shampoo antiforfora ad azione istantanea
- REQUILIBRE**  
Hair&Scalp  
Balancing Conditioner
- IDOL**  
Grip Structuring Gel
- NUTRISUBSTANCE**  
Elixir Nutrilluminante



- IDOL**  
Grip Structuring Gel
- HUILE D'ETOILE**  
Olio Aureo
- PRODIGE**  
Divine Beauty  
Hair Cream

CREATIVE





# IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.

  
**MEDAVITA**



SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

www.medavita.it • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial • @medavitaprofessional



## TAKE CARE OF YOURSELF

a cura di **Stefania Fornoni**  
Consulente d'immagine e Direttrice  
didattica di "The Lookmaker Institute"



# IL TUO STILE, I TUOI COLORI: UN VIAGGIO NELL'ARMOCROMIA

**L'**armocromia è una tecnica fondamentale nell'ambito della consulenza d'immagine ed è mirata alla scelta dei colori che meglio valorizzano ciascun individuo per quanto riguarda la scelta di abbigliamento, make-up, accessori e capelli. Questo approccio permette di valorizzare l'aspetto estetico di una persona, mettendo in risalto le sue caratteristiche uniche e migliorando la sua immagine complessiva. L'Armocromia si basa sulla teoria dei colori e sulla comprensione di come le diverse tonalità possono interagire con la pelle, gli occhi e i capelli di una persona. La diagnosi di questa relazione permette di andare a defi-

nire una gamma di colori (**palette**) destinati a donare ad uno specifico volto, renderlo più luminoso e definito, e quali al contrario, lavorando in modo disarmonico, rischiano di indurirlo o sbiadirlo.

Per questo è importante potersi affidare a professionisti preparati che sappiano svolgere una consulenza cromatica in modo adeguato, attraverso un **metodo oggettivo** e **strumenti efficaci** per ottenere una diagnosi della tipologia cromatica corretta, e avere una palette che orienti con maggior precisione la scelta dei colori migliori non solo per il suo abbigliamento, ma anche per quanto riguarda il make-up e la colorazione dei capelli.

E PROPRIO SU QUESTO ASPETTO VORREI SOFFERMARMI PERCHÉ I SETTORI DELL'**HAIRSTYLE** E DEL **BEAUTY** GIÀ DA DIVERSI ANNI SI SONO AVVICINATI ALL'**ARMOCROMIA**, CON L'ESIGENZA DI PROPORRE QUALCOSA DI SEMPRE PIÙ **PERSONALIZZATO** ALLA PROPRIA CLIENTELA FINALE FACENDO LEVA SUL **COLORE**.

Penso a tutti quei professionisti che si occupano di make-up e di capelli quotidianamente, e so quanto una scelta calibrata rispetto alle caratteristiche cromatiche di un viso possa essere strategica per esaltare la bellezza di una cliente, renderla più fresca, più bella, più giovane e definita. Poter riconoscere quella sfumatura giusta che è destinata a creare **armonia** intorno al viso di una cliente permette di lavorare con maggior gratificazione per entrambi. Spesso si dà per scontato che la cliente stessa sappia quali colori le donano di più, ma non sempre è così. Talvolta non cambia perché la sua sicurezza è nel rimanere nel suo 'solito' che magari non le dona. Oppure si aspetta prodotti o colorazioni che tecnicamente non sono de-

stinati ad un risultato soddisfacente ma non si trova il modo per consigliarla diversamente. Acquisire le tecniche dell'analisi cromatica attraverso il metodo dell'Armocromia permette ad ogni parrucchiere e make-up artist di mettere maggiormente a frutto ciò che è la propria esperienza rispetto all'uso dei colori (e la propria creatività), ma con una maggiore consapevolezza e con una **visione più ampia** delle varie cromie e di come risaltarle. In questo modo si hanno anche le giuste argomentazioni per poter meglio orientare le scelte della cliente verso il risultato ottimale. E ciò ha un impatto positivo sulla **relazione** e rafforza la professionalità percepita. Ma da dove arriva questa 'Armocromia'?



Molti, specialmente nel grande pubblico, sono convinti che si tratti di un 'invenzione' di questi ultimi anni. Niente di più sbagliato.

CIÒ CHE VEDIAMO OGGI È IL FRUTTO DELL'EVOLUZIONE DI UN METODO NATO CIRCA CENT'ANNI FA, ANCHE GRAZIE AL FAMOSO TRUCCATORE MAX FACTOR, CHE NEGLI ANNI '20 AVEVA GIÀ MESSO A PUNTO UN PROPRIO SISTEMA PER SCEGLIERE IL COLORE DI CIPRIE E ROSSETTI IN BASE AL COLORE DELLE VARIE CAPIGLIATURE.

Era ancora metodo in embrione, destinato alle celebrities e alle dive, quindi destinato ad un pubblico privilegiato e ristretto. Ma comunque lanciò un concetto importante che si basa sulla importanza della personalizzazione e che si

è nelle decadi evoluto attraverso vari sistemi e metodi. La popolarità dell'Armocromia arriva però negli anni '80 quando, negli Stati Uniti, viene pubblicato il libro "Color Me Beautiful" della stilista e consulente d'immagine Carole Jackson, diventato subito un best seller. Questa pubblicazione rappresenta ancora oggi una vera pietra miliare, in quanto introdusse il concetto delle 'Quattro Stagioni', facendo conoscere l'Armocromia al grande pubblico americano. Jackson sosteneva che le caratteristiche cromatiche di ogni persona possono trovare una propria corrispondenza rispetto ai colori che caratterizzano ciascuna delle quattro stagioni: primavera, estate, autunno e inverno. Ogni stagione con i propri colori ispira quindi quelli che sono i colori destinati a valorizzare un volto piuttosto che un altro. Negli anni successivi, l'Armocromia

è diventata sempre più popolare anche in Europa. In Italia, ad esempio, l'analisi cromatica ha fatto il suo ingresso nel 1998, grazie ad un libro pubblicato da due consulenti d'immagine che coprivano le 4 tipologie cromatiche e relativi sottogruppi. Personalmente mi occupo di consulenza d'immagine e armocromia dal 2008 e sin da subito ho creduto nell'importanza di poter trasferire questo know how anche ai saloni, ovvero a tutti quei professionisti che quotidianamente lavorano per la bellezza e lo stile delle persone. Per questo sono molto orgogliosa di vedere come si muovono oggi i tanti saloni che ho contribuito a formare con le tecniche della consulenza d'immagine e dell'analisi cromatica. Perché ora che l'Armocromia ha raggiunto la popolarità anche in Italia e molte consumatrici la cercano, loro sono davvero in grado di consigliare

e fornire le risposte giuste a questa clientela sempre più esigente e preparata.

### QUALI SONO I VANTAGGI PER UNA CLIENTE CHE SI AFFIDA AD UNA CONSULENZA DI ARMOCROMIA PROFESSIONALE?

**1. Valorizzazione dell'aspetto:** abiti, trucco e accessori delle giuste sfumature mettono in risalto le sue caratteristiche uniche, migliorano l'aspetto complessivo ed esaltano la sua bellezza naturale.

**2. Maggiore sicurezza nella scelta:** spesso può essere difficile scegliere i colori giusti da indossare, soprattutto quando si tratta di abbinamenti, di riflessi del capello o di trucco. Pensiamo all'effetto di pesantezza che un make-up (o una colorazione) cromaticamente calda crea su un volto con caratteristiche fredde; oppure all'aria spenta che assume un incarnato dorato se truccato (o incorniciato) con cromie fredde.

**3. Risparmio di tempo e denaro:** conoscere ciò che valorizza permette di evitare acquisti sbagliati che finiscono in fondo all'armadio, ma anche di ottimizzare il tempo destinato a fare shopping.

**4. Miglioramento dell'autostima:** indossare i colori giusti può avere un impatto positivo sull'autostima e sulla fiducia in sé stessi. Quando una persona si sente bene con il proprio aspetto si sente anche più sicura di sé e più positiva.



nel settore dei parrucchieri è destinata a consolidarsi, i saloni che lo sanno proporre in modo professionale avranno sicuramente un vantaggio competitivo anche in futuro.

**2. Esperienza:** l'Armocromia consente di offrire ai clienti un'esperienza 'su misura', in quanto analizzando le caratteristiche uniche della cliente, permette di lavorare su una maggior personalizzazione per quanto riguarda make-up e capelli.

**3. Fidelizzazione:** offrire l'Armocromia come servizio nel proprio salone può contribuire a fidelizzare i clienti, creare un passaparola positivo, e generare un aumento delle visite al salone.

**4. Incremento delle vendite di prodotti:** l'Armocromia può anche contribuire ad aumentare le vendite di prodotti nel salone, in quanto durante una consulenza, il parrucchiere o il make-up artist possono consigliare ai clienti i prodotti e gli accessori più adatti in base alla sua palette.

**5. Aumento della fiche media:** introdurre un servizio come l'analisi cromatica permette di aumentare il numero dei servizi a listino ma soprattutto, essendo un servizio a valore, di alzare la fiche media.

**5. Versatilità nell'abbigliamento:** una volta che si conoscono i principi dell'Armocromia e di quali sfumature e quali contrasti si adattano meglio alla propria immagine, è possibile sperimentare con diverse tonalità e abbinamenti di colori, creando così una maggiore versatilità nell'abbigliamento e nel trucco.

### QUALI SONO INVECE I VANTAGGI PER IL SALONE CHE INSERISCE IL SERVIZIO DI ARMOCROMIA A LISTINO?

**1. Differenziazione:** l'Armocromia è un servizio unico e specializzato che può aiutare a differenziarsi dalla concorrenza, rafforzare la propria identità sul mercato e attirare nuovi clienti interessati a questo servizio specifico (che può essere rivolto sia al pubblico femminile che maschile). E visto che l'Armocromia





**MEDAVITA**

**LUXVIVA**  
MY NATURAL COLOR

HIGHER PERFORMANCE

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

www.medavita.it • Follow us on Medavita SPA • @medavitaofficial • @medavitaprofessional

# IMPROVED COLOUR, COVERAGE AND TEXTURE



RIFLESSI  
ANCORA  
PIÙ COPRENTI

MASSIMA  
TENUTA  
NEL TEMPO

ELEVATA  
COSMETICITÀ

STRAORDINARIA  
COPERTURA

OSSIDAZIONE  
RITARDATA

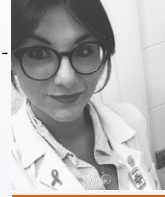
**MEDAVITA**

**LUXVIVA**

IL COLORE PERMANENTE  
AUTOPROTETTIVO  
Self-protective permanent  
hair colouring cream  
Crème colorante  
permanente auto-protectrice  
pour cheveux

*Amino Concentré  
e Helianthus annuus  
all'1%*

100 ml e  
3.38 fl.oz. (US)



BY THE EXPERT

a cura di **Anna Piacente**  
Biologa nutrizionista e consulente tricologica



# SCOPRIAMO insieme la CORRETTA ALIMENTAZIONE per le DIVERSE FASI della VITA.

Oggi parlare di alimentazione significa trattare un argomento d'interesse comu-

ne. Quasi tutti, infatti, sono attenti a cosa introducono nel loro corpo in quanto c'è maggiore consapevolezza sul concetto di salute rispetto alle generazioni precedenti. Tuttavia, a causa della velocità di diffusione delle informazioni, tutti credono di sapere come alimentarsi commettendo spesso degli errori che portano a sintomi fastidiosi.

Un esempio tipico è la classica insalatona con aceto di mele prima del pasto.

Saziante, ricca di fibre e stimolante per il metabolismo, ma se la consuma una persona affetta da colon irritabile, il risultato sarà pancia gonfia e discomfort per diverse ore.

Quindi, la prima cosa da fare quando si legge qualcosa che riguarda la nutrizione è essere critici e capire che il concetto di personalizzazione deve

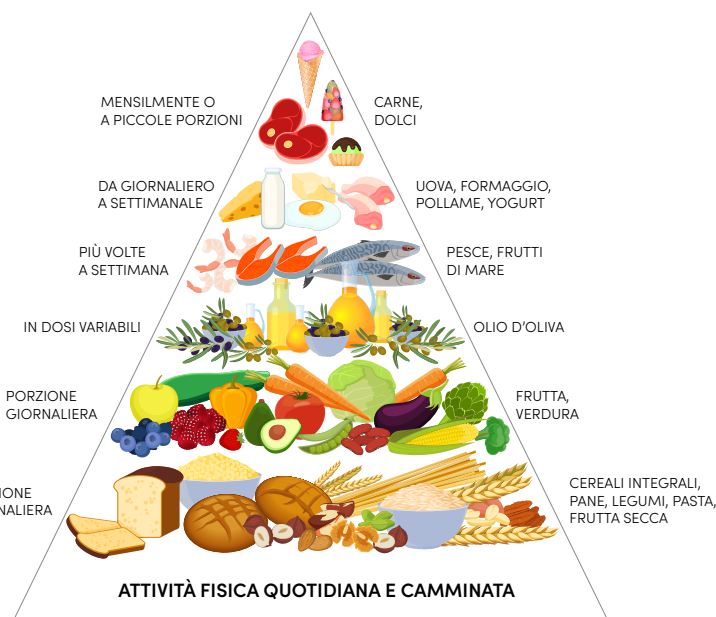
essere distinto da quello di consiglio e linee guida per la popolazione generale.

Il **focus** di quest'articolo è quello di avere delle linee guida circa la **nutrizione corretta nelle varie fasce di età**. Il primo strumento utile per la popolazione generale è quello della piramide alimentare. La piramide alimentare è un grafico che invita la popolazione a seguire i consigli dietetici proposti da un organismo o una società qualificata in materia di salute.

Per interpretarla, si parte dal presupposto che gli alimenti situati al vertice della piramide sono quelli che dovrebbero essere consumati in piccole quantità e, di conseguenza, gli alimenti posti nella parte bassa sono quelli che bisogna consumare con più frequenza e in quantità maggiori.







## Dieta Mediterranea

Questo modello è stato revisionato diverse volte ma, ad oggi in Italia facciamo riferimento alla **piramide alimentare mediterranea**, presentata durante la **III Conferenza Internazionale CHISCAM e IN-RAN** nel novembre 2009 a Parma. Questa versione prende in considerazione le esigenze del consumatore, le diverse tradizioni locali, introduce la stagionalità degli alimenti e valorizza il prodotto locale. Inoltre, attribuisce una notevole importanza all'attività fisica.

Chiarimenti circa la piramide alimentare e il suo corretto uso ed interpretazione:

- La piramide alimentare deve essere usata come una guida flessibile e non come uno schema rigido;
- I consigli possono variare a seconda dello stile di vita e della composizione corporea della persona;
- Per seguire una sana alimentazione bisogna includere ogni giorno i cibi alla base della piramide e in quantità ridotte gli alimenti presenti nei livelli più alti;

- All'interno di queste linee guida esiste molta flessibilità legata alla scelta e ai gusti personali dei diversi alimenti;
- I vegetariani possono seguire la piramide alimentare preferendo le noci, i legumi e altre fonti vegetali di proteine;
- Preferire gli alimenti freschi locali e cereali integrali;
- Ridurre il consumo di sale, e tener presente che si nasconde nei prodotti confezionati come alimenti in scatola, piatti pronti surgelati, salumi, snack e patatine;
- Alimenti da evitare sono i cibi che contengono grassi trans, oli parzialmente idrogenati potenzialmente dannosi per la salute.

Un altro strumento molto utile è quello dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia). Con la IV Revisione, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha inteso offrire un documento nutrizionale che è utilizzabile per la ricerca e pianificazione nutrizionale (nel singolo individuo, in gruppi di individui o in segmenti di popolazione), per la definizione di

politiche sanitarie e commerciali, per la formulazione di indicazioni salutistiche, l'etichettatura nutrizionale e per lo sviluppo di nuovi alimenti e integratori alimentari. Inoltre, sono proposti i capitoli relativi a Energia e Macronutrienti, Vitamine idrosolubili, Vitamine liposolubili, Minerali macro e Minerali micro, seguiti da quelli su Acqua, Etanolo e Composti Bioattivi e le relative differenze nelle varie fasi della vita.

Nello specifico la SINU ci mette a disposizione diverse tabelle (divise per sesso) con riferimento alle fasce d'età 6-12 mesi, 1-17 anni, età adulta ed età geriatrica. Per la donna ci sono valori di riferimento specifici anche per fasi di vita come la gravidanza e l'allattamento.

Sicuramente durante i primi mesi di vita, per l'essere umano è fondamentale l'allattamento. Il Ministero della Salute attraverso le Linee di indirizzo nazionali sulla protezione, la promozione ed il sostegno dell'allattamento al seno dichiara che: "in conformità con le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS), si raccomanda, come misura di salute pubblica, che i bambini siano allattati esclusivamente al seno fino a sei mesi e che l'allattamento al seno continui poi, con adeguati alimenti complementari fino a che la madre ed il bambino lo desiderino, anche dopo l'anno di vita". Dal 6 mese, il bambino inizia lo svezzamento e quindi l'introduzione di alimenti solidi.

**PER I BAMBINI È FONDAMENTALE L'APPORTO DI TUTTI I MACRO E MICRONUTRIENTI PER GARANTIRE LA CORRETTA CRESCITA, DANDO LA DOVUTA IMPORTANZA ALLE PROTEINE E ALLE FIBRE SPESSO TRASCURATE.**

E 'durante l'infanzia che il nostro corpo si setta sul numero di cellule grasse e la nostra mente si abitua a mangiare in un certo modo. È per questo che l'educazione alimentare dallo svezzamento all'adolescenza è fondamentale. Ancora troppo spesso i bambini tendono a mangiare **junk food** ricchi di zuccheri semplici e grassi saturi. Tornare alla vecchia merenda con pane e pomodoro o pane e olio, costituirebbe una sana abitudine! Uno strumento molto educativo (anche per gli adulti), è il **PIATTO**.

Il piatto sano è una rappresentazione grafica, ideata dagli scienziati della Harvard School of Public Health che riassume la corretta alimentazione di una giornata. Si tratta di un vero e proprio piatto suddiviso secondo

proporzioni volumetriche nei vari gruppi alimentari che devono comporre ogni pasto principale. Il piatto sano propone un modello **pratico** nella gestione del pasto e della varietà degli alimenti sulla base delle più recenti evidenze scientifiche.

**GRAZIE A STRUMENTI COME QUESTO E ALLA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE, UN ADULTO MEDIO DOVREBBE AVERE UNO STILE DI VITA ATTIVO E UN'ALIMENTAZIONE VARIEGATA E SANA.**

Man mano che cresciamo, la richiesta di alcuni minerali (es. il calcio)

aumenta e l'attenzione ad alcuni dettagli è di fondamentale importanza. Ad esempio, gli anziani vanno incontro alla disidratazione perché perdono lo stimolo della sete, quindi è importante ricordare loro di bere. Spesso non riescono a masticare tutto, quindi la preparazione degli alimenti deve facilitare questa funzione.

Infine, in età geriatrica si va incontro alla **sarcopenia**, ovvero la perdita della massa muscolare a favore di quella grassa.

Quindi bisogna educare gli anziani a non trascurare le proteine e a evitare l'eccessivo consumo di carboidrati e grassi come prevenzione per le patologie metaboliche.





**MEDAVITA**

**Elisièr**

Scopri il primo siero *fortificante*  
e *rigenerante* per capelli.



## IDENTITY

a cura di **Mariachiara Dondi**  
Business writer



# La fragranza del cuore: alla ricerca della nostra essenza

**J**ack Dawkins è quello che oggi chiameremmo un bambino di strada, un ladrunco, un piccolo borseggiatore nato e cresciuto tra i pericolosi e puzzolenti vicoli dell'East End di Londra a metà ottocento.

Jack Dawkins è un giovane chirurgo di talento, generoso, integerrimo.

Jack Dawkins è ancora un furfante, un giocatore d'azzardo.

Jack Dawkins è tutte queste cose, come racconta la serie *The artful dodger*.

Ma qual è il vero Jack Dawkins?

Quello affascinato dal delinquere o il chirurgo generoso e coraggioso?

Qual è la sua essenza?

Prima di rispondere a questa domanda è necessario farne un'altra: cos'è l'essenza?

Sembra un gioco di parole, ma questa è una domanda che ha radici antiche, è una di quelle che l'uomo, dopo aver soddisfatto i primari bisogni del sopravvivere, si è posto per iniziare a cercare cosa c'è in sé, oltre sé, oltre ciò che vede.

Il filosofo greco Aristotele fu uno dei primi a dare una risposta:

L'ESSENZA È CIÒ CHE  
FA SÌ CHE QUALCOSA  
SIA IN UN CERTO MODO  
E NON IN UN ALTRO,  
L'ESSENZA È IL NUCLEO  
FONDAMENTALE,  
LA NATURA DI QUALCOSA.

Facciamo un esempio per intenderci meglio: l'essenza di Giovanna, in quanto ballerina classica, è il saper ballare secondo lo stile e le regole di questa disciplina, il fatto, invece che Giovanna abbia i capelli neri e gli occhi azzurri non incide sul suo essere ballerina.

Se volesse tingersi i capelli di verde e mettersi lenti a contatto viola riempiendosi di tatuaggi, forse non la prenderebbero alla Scala o al Bolshoi, ma certamente continuerebbe a essere una ballerina classica, un po' eccentrica, ma pur sempre una ballerina classica.

MEDAVITA MAG CONSIGLIA



# Elisièr

Scopri il primo siero *fortificante e rigenerante* per capelli.

+53%  
Capelli più forti e vigorosi\*

+60%  
Capelli più belli e lucenti\*\*

6hrs

Già dopo 6 ore **aumenta l'energia** del follicolo migliorandone l'attività, **rivitalizzando visibilmente il capello\*\***



**ELISIÉR**  
SIERO FORTIFICANTE E RIGENERANTE  
PER CAPELLI

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

\* Percentuale di soggetti soddisfatti dopo l'utilizzo di Elisièr: autovalutazione di 60 soggetti per 8 settimane. \*\* Valutazione in vitro dell'espressione delle ATPasi, indice di un aumento dell'energia potenziale della cellula.

L'ESSENZA È  
UN **CONCENTRATO**  
DI CIÒ CHE **SIAMO**:  
È LA PARTE DI **PUREZZA**  
IN CUI LA NOSTRA  
**FRAGRANZA UNICA,**  
**SPECIALE, DIVERSA**  
DA TUTTE LE ALTRE,  
SI **ESPRIME**.

Essenza nel gergo dei profumieri è il risultato della distillazione a vapore di erbe, fiori, spezie, ma non è il profumo in sé, perché quest'ultimo nasce dalla miscelazione di diversi oli essenziali. E questo ci dà un altro indizio su quello che possiamo considerare essenza: non è una massa uniforme e compatta, ma è una fragranza sfaccettata, composta da elementi fioriti, ambrati, pepati. Immaginiamo la nostra essenza come un profumo: sarà composto da note di «testa», percepite al primo impatto, da note di «cuore» che donano carattere e fanno spazio alle note di fondo, quelle più intime e profonde. Conoscere l'essenza, la propria e l'altrui, è perciò, un gioco di piani, un nascondino di emozioni, di occasioni e di interpretazioni. Possiamo dire allora che l'essenza di ciascuno non è un aggettivo, una passione o un talento, ma un movimento di ricerca, fatto di sperimentazioni, esplorazioni, prove, ma anche cadute. Il poeta italiano Aldo Palazzeschi in una sua poesia regala la sua prospettiva per cercare l'essenza:

“SON DUNQUE... CHE COSA?  
IO METTO UNALENTE  
DAVANTI AL MIO CUORE  
PER FARLO VEDERE  
ALLA GENTE.”

Mettere una lente davanti al cuore, significa anche, come scrive la poetessa Chandra Livia Candiani, allenare “uno sguardo tenero, compassionevole, uno sguardo fermo che vede i limiti ma non si trasforma in giudice,



in critico puntiglioso e acido, né in risolutore dei problemi altrui.” Uno sguardo che accetta, quindi, anche la propria vulnerabilità, perché fa parte della propria essenza. Secondo la filosofa Martha Nussbaum la fragilità è considerata come qualcosa di spaventoso nella nostra società. Non ci piace pensarci e non siamo bravi a giudicare con precisione. In parte ciò è dovuto al fatto che non ci piace l'incertezza. Ma Nussbaum ci incoraggia a riformulare il nostro atteggiamento nei confronti della **vulnerabilità**, considerandolo un aspetto unico di ciò che significa essere umani.

“**ESSERE UN BUON  
ESSERE UMANO** SIGNIFICA  
AVERE UNA SORTA  
DI **APERTURA AL MONDO**,  
LA **CAPACITÀ DI FIDARSI**  
DI COSE INCERTE  
CHE VANNO **OLTRE**  
IL **PROPRIO CONTROLLO**.”

Secondo la filosofa noi siamo come piante e non come gioielli: le piante possono crescere e fiorire perché hanno tessuti morbidi che si allargano e si modificano, mentre i gioielli restano immobili, immutabili, morti, in sostanza. **Fiorire, invece significa vivere una vita appagante e completa.** Secondo Nussbaum, una vita che fiorisce non si limita al solo benes-



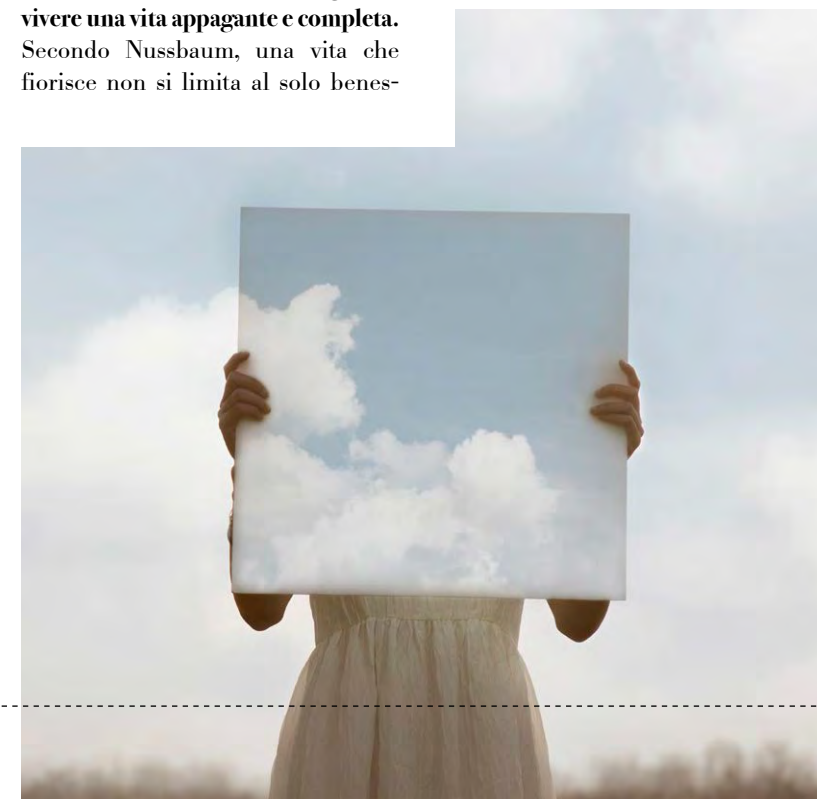
sere materiale, ma coinvolge lo **sviluppo delle nostre capacità umane in tutte le sfere della vita.** Ciò include la possibilità di sperimentare emozioni, costruire relazioni significative, partecipare al dibattito politico, e perseguire ciò che consideriamo più prezioso. **Fiorire significa, quindi, conoscere e nutrire la propria essenza**, comprendendo tutte le possibilità e le sfaccettature, quelle più luminose e quelle più oscure. In questo processo si può scoprire che la vera essenza non è un punto fisso, ma piuttosto un fluire continuo di scoperte e crescita personale. E accettare questo significa anche sapere che

l'essenza non è un alibi: troppo facile dire “Questa è la mia natura!” come se fosse qualcosa di immutabile, per giustificare la fatica del cercare o del mettersi alla prova. Non è uno specchio magico che riflette solo quello che ci fa comodo.

Piuttosto è un **percorso, questa essenza, un movimento**, che include ogni nostro respiro e ogni ricordo, ogni relazione e ogni desiderio, ogni parte di noi, per completare, per superarle, verso relazioni con noi stessi e con gli altri più ricche e vere.

E qui torniamo, alla fine del nostro ragionamento a come esso è iniziato, con la domanda su Jack Dawkins: era un furfante o un uomo integerrimo? Nel dialogo con la donna di cui è innamorato dà una risposta interessante: “I tuoi crimini - dice lei - non sono solo per sopravvivenza, tu li adori.” E lui ribatte: “Le parti peggiori di me lo fanno”.

**Jack Dawkins è un essere umano in cammino**, che cerca di uscire dalle sue parti peggiori, per non farsene catturare e andare verso quello che può essere e che può dargli la felicità. Starà a lui determinare con le sue decisioni e le sue azioni quello che sarà, proprio come dice una frase attribuita a Tolstoj “**L'essere umano non è ciò che gli capita, ma è quello che fa di ciò che gli capita.**”



  
**MEDAVITA**  
**SOLARICH**



## QUESTA ESTATE PORTA CON TE I TUOI ALLEATI

con la pochette termica all'interno e in spugna  
all'esterno, disponibile in tre fantastici colori.



SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

CAPTURE THE FUTURE

a cura della Redazione

# L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE A 360°

## VERSATILITÀ E APPLICAZIONI PRATICHE

L'intelligenza artificiale è una forza che sta plasmando in modo sostanziale il nostro futuro in una vasta gamma di settori.



DAI **PROGRESSI** NELLA **SANITÀ** ALLA **TRASFORMAZIONE** DELL'**INDUSTRIA**, DALL'**INNOVAZIONE** NELL'**EDUCAZIONE** ALLA **RIVOLUZIONE FINANZIARIA**, L'**IA** HA IL **POTENZIALE** DI **RIDEFINIRE** LA **NOSTRA VITA** QUOTIDIANA E LE **PROSPETTIVE PROFESSIONALI**.



## GENERAZIONE DI SCENEGGIATURE:

Software basati su IA sono in grado di generare sceneggiature, offrendo spunti creativi.

Questa collaborazione tra intelligenza artificiale e creatività umana apre nuovi orizzonti nella creazione di storie cinematografiche uniche ed emozionanti.

I registi possono sfruttare algoritmi che suggeriscono sviluppi inaspettati, portando a narrazioni più coinvolgenti.

## CGI E ANIMAZIONE:

L'IA si è integrata nella creazione di effetti speciali avanzati e nell'animazione.

Attraverso l'apprendimento automatico, è possibile migliorare la resa grafica e rendere più realistici i personaggi digitali, contribuendo a rivoluzionare l'esperienza visiva degli spettatori.

Algoritmi di IA analizzano i movimenti e le espressioni umane, consentendo animazioni più realistiche e dettagliate.

## IMPATTO NEL MONDO DEL CINEMA

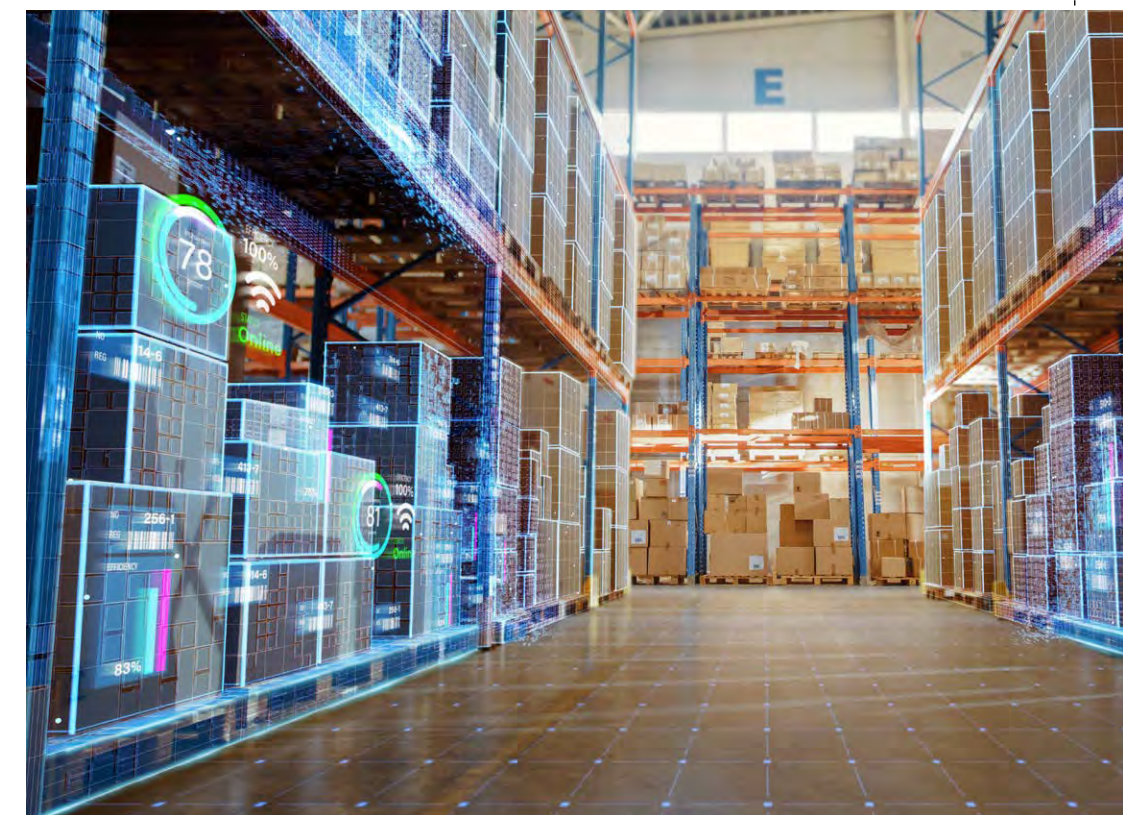
Oltre a rivoluzionare settori vitali, l'IA si inserisce in modo affascinante nell'industria cinematografica, contribuendo a ridefinire il processo creativo.

L'intelligenza artificiale, con la sua sorprendente versatilità, si manifesta in una miriade di applicazioni pratiche, spaziando attraverso differenti settori.

Nel campo della salute, sistemi basati su IA rivoluzionano la diagnosi e il trattamento delle malattie, accelerando la scoperta di nuovi farmaci e personalizzando le terapie per i pazienti.

Nell'ambito educativo, gli algoritmi di apprendimento automatico migliorano l'esperienza di apprendimento, adattando i materiali didattici alle esigenze individuali degli studenti.

Nel contesto industriale, l'IA è la chiave per l'ottimizzazione della produzione, la previsione dei guasti delle macchine e il miglioramento dell'efficienza energetica. La manutenzione predittiva, possibile grazie all'analisi avanzata dei dati, consente di intervenire su macchinari prima che si verifichino guasti critici, riducendo i tempi di fermo e ottimizzando le operazioni.



GLI **EFFETTI SPECIALI** E L'**ANIMAZIONE**, ALIMENTATI DALL'**IA**, HANNO RAGGIUNTO **LIVELLI DI REALISMO** E **DETTAGLIO** PRIMA **IMPENSABILI**.

L'analisi dei movimenti umani consente la creazione di personaggi digitali che trasmettono emozioni in modo autentico, amplificando l'esperienza cinematografica.

Questa simbiosi tra creatività umana e potenza computazionale dell'IA apre un ventaglio di possibilità artistiche e visive mai raggiunte prima.

Ricerca dei talent

La ricerca di talenti attraverso algoritmi predittivi è un'altra sfaccettatura intrigante.

L'IA può esplorare database vasti e diversificati per scoprire nuovi attori e attrici, contribuendo a rompere gli stereotipi e ad ampliare la rappresentazione nella cinematografia.

#### AFFRONTARE LE SFIDE ETICHE: BIAS CULTURALI, PRIVACY E IMPATTO SULL'OCCUPAZIONE

Riflettendo sulle sfide etiche, è fondamentale considerare che l'IA dovrebbe essere uno strumento per promuovere la diversità e l'inclusione, evitando discriminazioni basate su caratteristiche culturali, etniche o di genere.

LA **COSTRUZIONE** DI **ALGORITMI** PIÙ **TRASPARENTI** E L'IMPLEMENTAZIONE DI **CONTROLLI RIGOROSI** POSSONO CONTRIBUIRE A **MITIGARE** I **BIAS CULTURALI**.

In merito alla privacy, è cruciale bilanciare l'accesso ai dati per l'addestramento degli algoritmi con la necessità di proteggere le informazioni personali.

Standard etici e normative chiare possono garantire che l'IA sia utilizzata in modo responsabile e nel rispetto dei diritti individuali.

L'ampia raccolta di dati per l'addestramento degli algoritmi e l'uso diffuso dell'intelligenza artificiale nei servizi pubblici sollevano interrogativi sulla protezione della privacy.

Quindi è necessario stabilire normative e protocolli chiari per garantire che i dati siano trattati in modo sicuro e che gli individui abbiano il controllo sulla propria informazione.

Sul tema dell'occupazione è necessario creare una forza lavoro pronta per l'era digitale e per affrontare le sfide economiche derivanti dall'automazione che può influenzare, appunto, l'occupazione, con alcune professioni maggiormente a rischio.

Allo stesso tempo, l'IA crea nuove opportunità di lavoro in settori emergenti ed è fondamentale investire in programmi di formazione e riqualificazione per preparare i lavoratori alle sfide e alle opportunità dell'era dell'IA.

#### PROSPETTIVE FUTURE: L'IA COME GUIDA DEL FUTURO

L'intelligenza artificiale sta modellando il nostro futuro in modi senza precedenti. Dall'ottimizzazione delle nostre vite quotidiane a nuove frontiere dalla medicina fino al cinema, l'IA ci sta guidando verso un'era di estrema innovazione e profondo cambiamento. Mentre continuiamo a esplorare le potenzialità dell'IA è fondamentale percorrere questa strada in modo etico, garantendo che il progresso tecnologico contribuisca al bene comune.

L'**IA** NON È SOLO UNA **MACCHINA** DI **CALCOLO AVANZATA**, MA UNA **GUIDA** CHE, QUANDO **GESTITA SAGGIAMENTE**, PUÒ PORTARE A UNA **SOCIETÀ PIÙ EFFICIENTE, EQUA E CREATIVA**.

Un viaggio verso il progresso, guidati dalla potenza della mente umana e dalla forza dell'intelligenza artificiale.

La sinergia tra l'IA e la creatività umana può aprire porte a nuove possibilità, trasformando il nostro modo di interagire con il mondo che ci circonda.

#### CONCLUSIONI: L'IA COME PARTNER CREATIVO E LA SFIDA ETICA

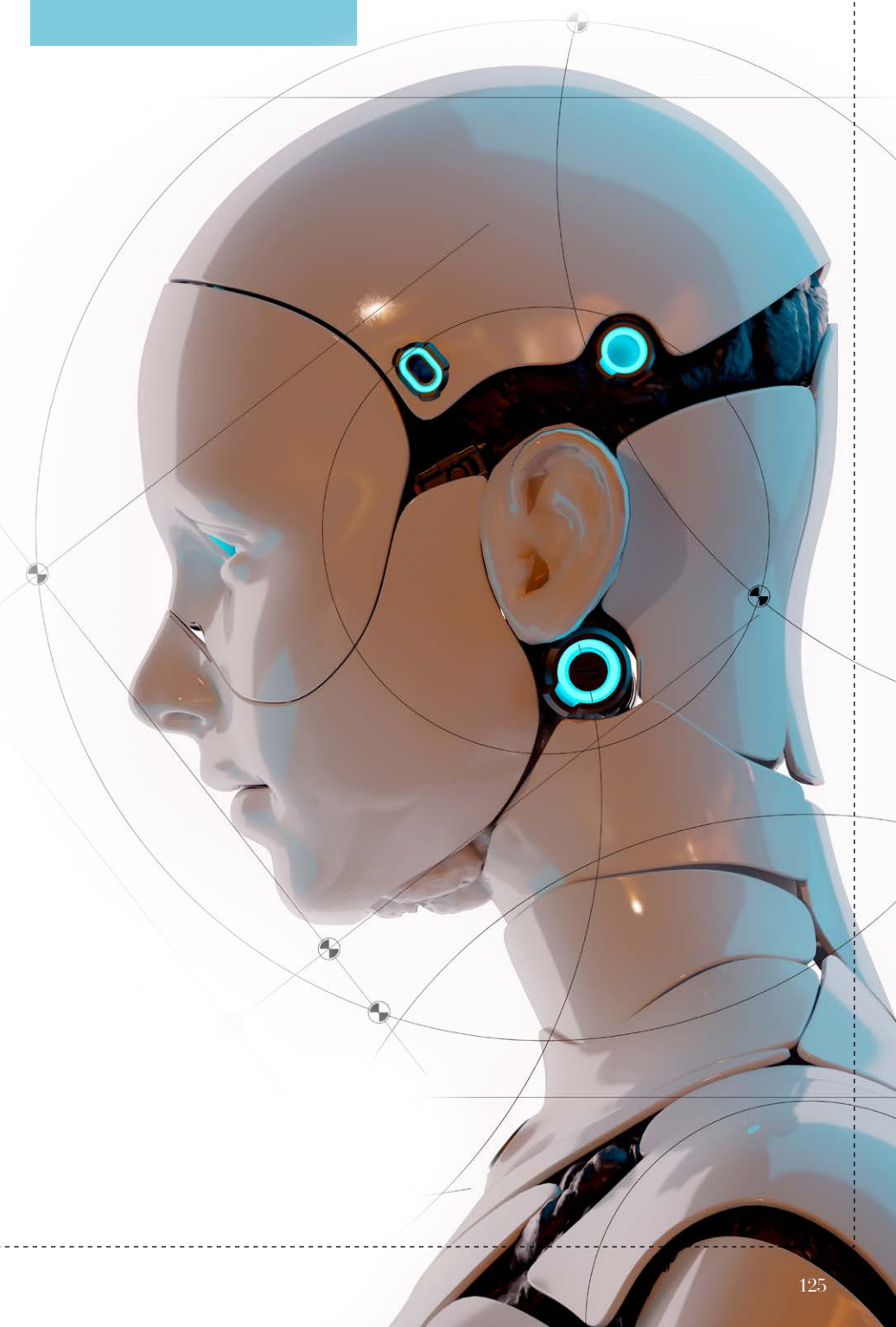
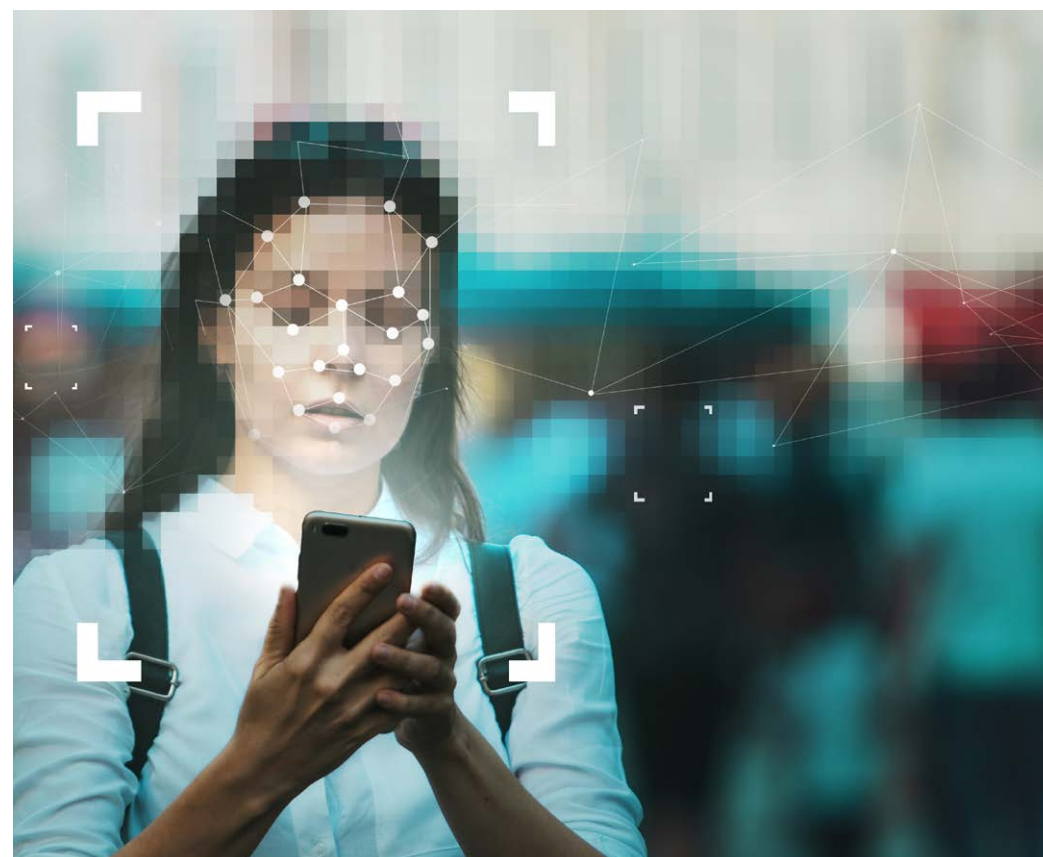
In definitiva, l'intelligenza artificiale non è solo una rappresentazione della nostra avanzata tecnologia, ma un partner creativo che può arricchire e rinnovare molteplici aspetti della nostra vita.

Tuttavia, questa partnership richiede una gestione attenta per affrontare le sfide etiche sottostanti.

L'indagine approfondita di queste sfide, come i sopracitati bias culturali, protezione della privacy e impatto sull'occupazione, deve guidare lo sviluppo e l'implementazione delle tecnologie basate sull'IA. Solo attraverso un approccio equo e responsabile possiamo garantire che l'intelligenza artificiale contribuisca ad un futuro migliore, rispettando la diversità, proteggendo la privacy e promuovendo un ambiente di lavoro sostenibile.

**CAPTURE THE FUTURE** SIGNIFICA NON SOLO **ABBRACCIARE** LE **NUOVE TECNOLOGIE** MA ANCHE **PLASMARE** IL LORO **IMPATTO** SULLA **SOCIETÀ** IN MODI CHE **RIFLETTANO** I **VALORI FONDAMENTALI** DI **EQUITÀ, INCLUSIONE** E **RESPONSABILITÀ**.

La comprensione delle potenzialità dell'IA richiede una visione complessiva che unisca progresso tecnologico e considerazioni etiche, tracciando un percorso verso un futuro in cui l'intelligenza artificiale e la creatività umana coesistono armoniosamente.





  
MEDAVITA

# ETOILAGE

WHAT WOMEN WANT

Frutto dell'**esperienza** e il **know-how**  
di **Medavita** nei TRATTAMENTI CURATIVI,  
PROTETTIVI E RISTRUTTURANTI.

Etoilage garantisce:

1

**Luminosità** mai vista prima

2

Capelli **protetti** e più **sani**

3

Tempi di applicazione dimezzati

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

www.medavita.it • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial • @medavitaprofessional



SALON TOUR  
a cura della Redazione

# INTERVISTA A giovanni tropearo®



È SCATTATA  
INTORNO  
AI 12 ANNI QUANDO  
HO INIZIATO LA MIA  
PRIMA **ESPERIENZA**,  
LA FAMOSA  
"GAVETTA".

**Q** uando ti è scattata la scintilla di fare questo lavoro? Cosa ti ha spinto ad aprire il tuo salone?

**G:** È scattata intorno ai 12 anni quando ho iniziato la mia prima esperienza, la famosa "gavetta". Sono diventato imprenditore per caso a soli 21 anni, mentre cercando un altro posto di lavoro, mi è capitata questa opportunità.

Hai un idolo/una personalità conosciuta o famosa nel nostro settore che ti ha ispirato o stimi particolarmente? Se sì, chi è e che cosa apprezzi del suo lavoro/tecnica?

**G:** Sì, il mio primo datore di lavoro. Era un amico di famiglia ed è grazie a lui che ho iniziato questo percorso. I saloni di bellezza mi hanno sempre affascinato e ho cercato di ispirarmi a famosi stilisti come Sassoon, di cui apprezzo tanto la parte stilistica.



Hai fatto esperienze lavorative all'estero? Se sì, quale ti è rimasta impressa e perché?

**G:** Sì, ho avuto tante esperienze all'estero e quella che mi è rimasta più impressa è sicuramente l'Inghilterra per il suo stile da alta moda.

Come differenziare il tuo salone dalla concorrenza e diventare il primo nella mente dei tuoi clienti? Qual è il segreto?

**G:** Ho puntato su uno stile essenziale, futuristico e contemporaneo. Il mio segreto è la qualità del mio



HO AVUTO TANTE  
ESPERIENZE  
ALL'ESTERO E QUELLA  
CHE MI È RIMASTA  
PIÙ IMPRESSA  
È SICURAMENTE  
L'INGHILTERRA PER  
IL SUO STILE  
DA ALTA MODA.

lavoro, la possibilità di avere una consulenza estetica e la formazione continua per rimanere al passo con le tendenze.

L'ARREDAMENTO  
ESPRIME LA MIA  
IDEA DI STILE,  
CHE HO VOLUTO  
PROIETTARE  
NEL MIO SALONE.

permette di far conoscere il salone ad un insieme di persone più ampio, anche geograficamente lontane.

Quanto è importante l'arredamento e l'allestimento del salone?

G: Per me moltissimo, e non deve essere assolutamente statico. L'arredamento esprime la mia idea di stile, che ho voluto proiettare nel mio salone.

Qual è il ruolo del salone moderno oggi?

G: Moderno è sinonimo di tecnologia. La tecnologia aiuta a rendere l'attività più veloce e

Quando hai deciso e perché di trasformare il tuo salone in un concept store?

G: Tutto è scattato durante un viaggio a New York, mentre visitavo alcune realtà del posto e mi hanno dato l'ispirazione.

Qual è la tua linea preferita di Medavita?

G: La mia preferita è Idol. Mi piacciono molto anche i prodotti della linea Cute.



LA MIA LINEA  
PREFERITA È IDOL.  
MI PIACCONO  
MOLTO ANCHE  
I PRODOTTI  
DELLA LINEA  
CUTE.

Qual è il tuo prodotto immancabile/a cui non puoi rinunciare di Medavita?

G: Ho in mente due prodotti: Liss Defence e Moonlight.

Quanto è importante la formazione rispetto a tecniche e ten-

denze emergenti per te e il tuo staff?

G: Da 1 a 10, è assolutamente 10! Chi non si forma, si ferma!

Se potessi consigliare di sviluppare un prodotto o una linea che attualmente non c'è, quale sarebbe?

G: Consiglierei una linea dedicata agli uomini (Linea Men).

Se potessi trasmettere un messaggio/consiglio importante ai tuoi colleghi, quale sarebbe?

G: Sono fondamentali costanza, tenacia e sviluppo continuo.



**MEDAVITA**

# LUXVIVA COLOR CARE

si prende cura dei capelli colorati mantenendoli protetti, luminosi e bellissimi.

MEDAVITA

**LUXVIVA**

POST COLOR MASK  
Maschera post color.  
Masque après-couleur

*Fitocheratina*  
(Phytokeratin)  
*Camelia*  
(Camellia oleifera)  
*Grano*  
(Triticum vulgare)  
*Girasole*  
(Helianthus annuus)

AMINO CONCENTRÉ  
PARABEN FREE  
CLINICALLY TESTED  
CLINICAMENTE TESTATO  
HYPOALLERGENIC\*  
IPOALLERGENICO\*

pH 2.8

150 ml e  
5.07 fl.oz. (US)

MEDAVITA

**LUXVIVA**

COLOR FIXATIVE SEALING SPRAY  
Spray sigillante post color  
Spray scellant après-couleur  
*Fitocheratina*  
(Phytokeratin)  
*Cartamo*  
(Carthamus tinctorius)  
*Moringa*  
(Moringa oleifera)

AMINO CONCENTRÉ • PARABEN FREE  
CLINICALLY TESTED • CLINICAMENTE TESTATO  
HYPOALLERGENIC\* • IPOALLERGENICO\*

pH 3.5

150 ml e  
5.07 fl.oz. (US)

MEDAVITA

**LUXVIVA**

POST COLOR SHAMPOO  
Shampoo post color  
Shampooing après-couleur

*Fitocheratina*  
(Phytokeratin)  
*Camelia*  
(Camellia oleifera)  
*Grano*  
(Triticum vulgare)  
*Girasole*  
(Helianthus annuus)

AMINO CONCENTRÉ  
PARABEN FREE • SULFATE FREE  
NO SALT ADDED  
CLINICALLY TESTED  
CLINICAMENTE TESTATO  
HYPOALLERGENIC\*  
IPOALLERGENICO\*

pH 4.5

250 ml e  
8.45 fl.oz. (US)

MEDAVITA

**LUXVIVA**

POST COLOR CONDITIONER  
Conditioner post color  
Conditionneur après-couleur

*Fitocheratina*  
(Phytokeratin)  
*Camelia*  
(Camellia oleifera)  
*Grano*  
(Triticum vulgare)  
*Girasole*  
(Helianthus annuus)

AMINO CONCENTRÉ  
PARABEN FREE  
CLINICALLY TESTED  
CLINICAMENTE TESTATO  
HYPOALLERGENIC\*  
IPOALLERGENICO\*

pH 3.5

150 ml e  
5.07 fl.oz. (US)

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

www.medavita.it • Follow us on Medavita SPA • @medavitaofficial • @medavitaprofessional



LE RICETTE DI NONNA MARIA

a cura della Redazione



# TAGLIATELLE SALSICCIA E CARCIOFI

## PROCEDIMENTO

Come primo step è necessario pulire e tagliare i carciofi a fette sottili. Dopo averli tagliati, metterli in acqua e limone.

Nel frattempo, in una padella mettere l'olio e la cipolla e farli rosolare; aggiungere successivamente la salsiccia sbriciolata e continuare a soffriggere per 3 / 4 minuti. Aggiungere i carciofi in padella e rosolare tutto per altri tre minuti. Poi, sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco e aggiungere lo zafferano. Attendere 5 minuti, dopodiché il condimento è pronto.

Parallelamente cuocere le tagliatelle in acqua abbondante, mettere sale e un filo d'olio.

Appena le tagliatelle sono al dente, scolarle e metterle insieme al condimento. Poi aggiungere parmigiano e farli saltare in padella.

Servire con il resto del parmigiano.



tagliatelle



zafferano



carciofi



## INGREDIENTI

- 500g di tagliatelle fresche
- 150g un salsicciotto senza pelle
- 4 carciofi
- Una busta di zafferano
- Parmigiano
- 1 cipolla piccola
- Vino bianco 1/2 bicchiere
- Olio extra vergine di oliva
- Sale e pepe q.b.



# CARCIOFI RIPIENI AL SUGO

IDEALE PER  
4 PERSONE

## INGREDIENTI

- 4 carciofi
- 250g di mollica fresca, uva passa e pinoli
- 50g Pecorino
- Prezzemolo
- Sale e pepe
- Olio extra vergine di oliva
- 2 uova
- Olio per friggere
- Una passata di pomodoro da 700ml

zemolo, sale, pepe e olio extra vergine d'oliva quanto basta. Iniziare a riempire i carciofi foglia per foglia (brattee) e nel centro. Sbattere due uova con un pizzico di sale e mettere il composto sui carciofi.

Successivamente capovolgerli nella padella preparata precedentemente con olio caldo e friggerli da tutte le parti.

In una pentola a parte scaldare la passata di pomodoro e mettere i carciofi. Fateli cuocere per circa 1 ora. Servire i carciofi accompagnati da due crostini di pane.

Se si vuole, con il sugo di passata si possono condire anche gli spaghetti.

## PROCEDIMENTO

Iniziamo con il pulire i carciofi lasciandoli interi.

Poi, togliere soltanto le punte e metterli a bagno in acqua e limone.

Preparare la mollica con pecorino, prezz-



IDEALE PER  
6 PERSONE

## INGREDIENTI PASTA FROLLA

- 400g farina
- 150g zucchero
- 150g burro
- 2 tuorli
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 bustina di vanillina
- Un pizzico di sale
- 1/2 fialetta di rum

## RIPIENO

- 500g di ricotta
- 100g di zucchero
- Gocce di cioccolato

## PROCEDIMENTO

Iniziamo con il prendere tutti gli ingredienti per fare la pasta frolla e lavorarla il meno possibile, metterla in frigo per 3 ore.

Passato questo tempo riprendere la pasta frolla e lavorarla fino ad ottenere un panetto morbido ed omogeneo.

Con un mattarello iniziare a stendere la sfoglia fino allo spessore di 1/2 centimetri, aiutatevi con un foglio di carta forno. Prendete una teglia rotonda dal diametro di 24 centimetri, carta forno e adagiate la sfoglia nella teglia e bucherellatela con una forchetta.

A questo punto mettere il ripieno di ricotta, già precedentemente condita con zucchero e gocce di cioccolato. Ricoprire la torta con un altro disco di pasta sfoglia e metterla in forno a 180° a forno statico per 45 minuti.

Appena sfornata e raffreddata metterla su un piatto di portata e cospargete con zucchero a velo e cannella. ■



## SPAGNOLETTONE ALLA RICOTTA



**MEDAVITA**  
**Elisièr**

FORTIFYING AND REGENERATING HAIR SERUM  
 SIERO FORTIFICANTE E RIGENERANTE PER CAPELLI  
 SÉRUM FORTIFIANT ET RÉGÉNÉRANT POUR CHEVEUX

98.7% naturally derived ingredients

pH 6.2

Clinically Tested

50 ml e  
 1.69 fl.oz. (US)



**MEDAVITA**

**NUTRISUBSTANCE**

8-HOUR RESCUE TREATMENT  
 Trattamento nutriti e protetti in 8 ore  
 Traitement cheveux nourris et protégés en 8 heures

Riso (*Oryza sativa*)  
 Karité (*Butyrospermum parkii*)

CLINICALLY TESTED  
 CLINICAMENTE TESTATO  
 Amino Concentré • Paraben Free

IDRATAZIONE 8H NUTRIMENTO

100 ml e  
 3.38 fl.oz. (US)

**MEDAVITA**

# RADDOPPIA L'AMORE PER I TUOI CAPELLI!

Due gesti di bellezza iconici uniscono le forze per un unico obiettivo: fortificare e nutrire i capelli per un incredibile effetto wow di volume, lucentezza e bellezza sin dal primo utilizzo.

**Elisièr + Nutrisubstance 8H Rescue Treatment**

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

www.medavita.it • Follow us on Medavita SPA • @medavitaofficial • @medavitaprofessional

# ESPLORANDO L'ISLANDA ALLA SCOPERTA DELLE MERAVIGLIE NASCOSTE NEL PAESE DI GHIACCIO E FUOCO.

**L'**Islanda, con la sua straordinaria bellezza naturale e l'incanto della cultura nordica, rimane una meta da sogno per gli amanti dei viaggi avventurosi e delle esplorazioni on the road. Nonostante l'afflusso costante di viaggiatori verso le attrazioni più rinomate e imperdibili, come il celebre *Golden Circle* con i suoi geyser e cascate, o le acque termali nel paesaggio lavico della *Blue Lagoon*, il 2024 offre ancora esperienze indimenticabili e facilmente accessibili, ma lontane dalla folla.

Le perle nascoste della terra di ghiaccio e fuoco, così chiamata per la coesistenza di estese regioni glaciali e vulcani attivi, si rivelano a pochi passi dalla strada principale numero 1, l'anello circolare che abbraccia l'isola. Percorrendola in senso antiorario, abbiamo il vantaggio di avere la costa sulla destra, con panorami incantevoli senza interruzioni. Partiamo!

## Le gemme naturali delle terre del sud

Il sud dell'Islanda è un viaggio attraverso la purezza della natura, con distese selvagge di lava nera intervallate da campi di muschio verde brillante.

OGNI CURVA DELLA STRADA **SVELA** UN NUOVO CAPITOLO DI **BELLEZZA INCONTAMINATA**, CON **MAESTOSE CASCATE** CHE SI STAGLIANO COME **DIPINTI DA SOGNO**.

*Seljalandsfoss* ne è un esempio scenografico, con il suo getto che scende da ciò che in tempi remoti era una scogliera sull'oceano.

**Qui un sentiero conduce dietro la cascata, offrendo una vista spettacolare attraverso l'arcobaleno di colori** generato dall'incontro con i raggi del sole.

Un segreto poco noto, raggiungibile dopo una breve camminata in piano, è la vicinissima cascata di *Gljúfurárfoss*, quasi completamente nascosta in un canyon roccioso. L'accesso, da veri esploratori, avviene passando attraverso una fessura nella montagna, superata la quale **lo spettacolo che si presenta è mozzafiato: l'acqua scende con forza in una**



stretta fenditura, da cui filtra la luce solare andando a illuminare le goccioline sospese nell'aria, la vegetazione e le rocce circostanti creando uno scenario di bellezza indescrivibile.

A **BREVISSIMA DISTANZA** DA QUESTE **MERAVIGLIE** NELL'AREA DI **VÍK**, SPETTACOLARI SPIAGGE DI **SABBIA NERA** INVITANO A PASSEGGIATE TRA **COLONNE DI BASALTO** E **ARCHI DI ROCCIA**,

con lo sfondo dell'isola di *Reynisdrangar*, che secondo la leggenda è una nave trasformata in pietra.



## I gioielli ghiacciati della laguna glaciale

Proseguendo lungo la costa meridionale, i maestosi ghiacciai dominano l'orizzonte, estendendosi dal centro dell'isola fino all'oceano, creando l'imperdibile laguna glaciale di **Jökulsárlón**. Popolata da pesci che giungono qui con le maree, è punteggiata da iceberg dai colori sorprendenti: tonalità di bianco, turchese, blu profondo, ma anche sfumature di giallo dovute al solfuro vulcanico, e nero a causa delle ceneri.

Gli iceberg fluttuano nel lago, si muovono e ruotano come spettacolari ballerini prima di dirigersi verso l'oceano. Poi, una volta in mare aperto, le onde levigano il ghiaccio trasformandolo in sculture che vengono depositate su una piccola spiaggia nera. Questi diamanti di ghiaccio, come i gioielli più preziosi, hanno dato il nome alla spiaggia **Diamond Beach**. Situata dall'altro lato della strada rispetto al sito più visitato, è pura magia. Non sorprende che questo luogo da sogno sia stato scelto come



sfondo per numerosi film, video musicali e servizi fotografici!

## Il tesoro dimenticato di Snæfellsnes

Spesso sottovalutata prima di giungere a **Reykjavík** completando il circuito della strada n.1, questa regione

occidentale è un concentrato di villaggi pittoreschi, gole leggendarie e formazioni rocciose impressionanti, tutte dominate dal maestoso vulcano **Snæfellsjökull**. Questo vulcano è celebre per essere la porta di accesso al centro della Terra nel romanzo "Viaggio al centro della Terra" di Jules Verne. Pochi sanno che le spiagge nere di questa regione occidentale, con acque limpide e cristalline, riservano più di una sorpresa: lungo il litorale di **Ytri Tunga** è possibile avvistare uccelli marini e ammirare da vicino le foche che riposano al sole.

La spiaggia di **Búdir** è invece la sola spiaggia chiara d'Islanda, con sabbia dorata e sfumature giallo-verdi di olivina, circondata da rocce vulcaniche nere.

Completa il contrasto la suggestiva chiesetta nera, isolata nei prati dietro la costa di questo minuscolo villaggio. Spostandoci dalle coste alle montagne, **Kirkjufell**, con la sua forma conica perfettamente simmetrica, si erge come una delle icone naturali più affascinanti d'Islanda. Avvolto da un'aura di sacralità, **Kirkjufell** si riflette nei laghi circostanti, creando uno scenario mozzafiato, specialmente durante le aurore boreali.



LE SUE IMPONENTI PARETI ROCCIOSE ATTIRANO FOTOGRAFI E AMANTI DELLA NATURA DA TUTTO IL MONDO, MERITANDOSI IL TITOLO DI RILIEVO PIÙ FOTOGRAFATO D'ISLANDA.

## La capitale Reykjavík e la sua abbagliante vita notturna

Una volta giunti a **Reykjavík** e completati la visita di rito alla maestosa chiesa **Hallgrímskirkja**, lo shopping locale tra le vivaci strade colorate e una passeggiata rilassante lungo i sentieri intorno al **Lago Tjörninn** nel cuore della città, è tempo di immergersi nella sua altrettanto vibrante vita notturna. La strada principale, **Laugavegur**, è costellata di animati bar, club e caffetterie accoglienti, che offrono l'occasione perfetta per con-



cludere la serata ascoltando musica dal vivo. Se abbiamo la fortuna di essere qui durante il solstizio d'estate, nel mese di giugno, i concerti da non perdere assolutamente sono quelli del **Secret Solstice Festival**, che nelle passate edizioni ha ospitato artisti di fama internazionale del calibro dei

Radiohead e dei Foo Fighters. In tre giorni, i musicisti si esibiscono su vari palchi, illuminati dalla suggestiva luce del sole di mezzanotte. La lineup, sebbene svelata in anticipo, aggiunge un elemento di suspense mantenendo segrete la data e il palco di ogni performance fino all'ultimo momen-







to, rendendo l'esperienza ancora più sorprendente in questa terra stupefacente.

### Hot spring dappertutto!

L'Islanda sorge su una zona geotermica attiva, offrendo un ricco patrimonio di sorgenti termali in tutto il paese, note anche come *hot springs*. Sono luoghi sociali essenziali, dove oltre al relax si discutono temi di attualità e affari sociali, e gli islandesi abbracciano questo stile di vita tutto

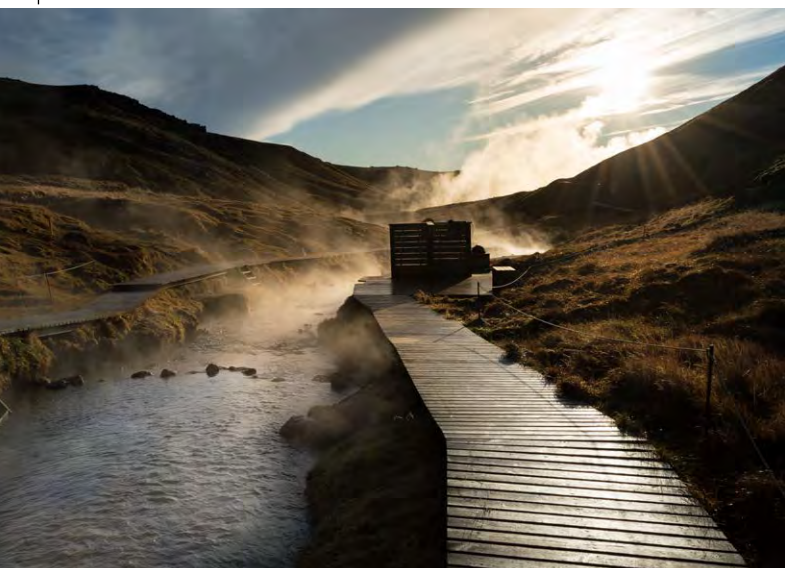
l'anno, persino quando le temperature sono rigide e le ore di luce sono poche. Le opzioni per immergersi nelle acque calde islandesi sono tantissime: si passa dai centri termali di lusso, alle piscine pubbliche fino ad arrivare alle sorgenti sperdute in scenari incontaminati. Queste ultime, in particolare, non sembrano reali e si fatica a credere che possano esistere davvero. Un esempio è quello delle **tre piscine di Hrunalaug, alimentate da una sorgente bollente in mezzo ai prati verdi**, dove oltre all'acqua fumante c'è solo una capanna che funge da spogliatoio. Spostandoci nell'estremo nord, appena sotto il circolo polare artico, il sogno di fare il bagno con i pesci rossi diventa realtà in uno stagno geotermico alle porte di *Húsavík*. Gli islandesi consigliano poi i fiumi caldi tra

le montagne, come *Reykjadalur*, che significa letteralmente "valle fumante", dove ci si può immergere in un torrente caldo e godere del massaggio naturale dell'acqua corrente dopo una breve passeggiata di circa un'ora. Le passerelle in legno lungo la riva sono l'unica traccia umana, mentre tutto il resto è un paesaggio verde, pecore al pascolo, vapore... e, se si è fortunati, l'aurora boreale danzante sopra la testa!

### Un'esperienza da custodire nel cuore

L'ISLANDA DEL 2024 È UN IRRESISTIBILE INVITO A VIAGGIARE, CON AVVENTURE CHE LASCIANO IL SEGNO.

Questi luoghi unici meritano un posto speciale in ogni diario di viaggio che si rispetti, un inno alla bellezza e alla diversità di questa meravigliosa isola nordica pronti a trasformarsi in ricordi indelebili.



MEDAVITA

PRODIGE

ELIXIR DE RENAISSANCE

Il trattamento ad alta intensità per la cura istantanea dei capelli danneggiati.

SCOPRILO IN TUTTI I SALONI MEDAVITA

www.medavita.it • Follow us on Medavita SPA • @medavitaofficial • @medavitaprofessional

Editore:  
Medavita SpA

Direzione Editoriale e Artistica:  
Medavita

Progettazione Grafica:  
Valentina Tomba e Marzia Bello  
per Studio Idee Materia [www.wearesim.it](http://www.wearesim.it)

Hanno collaborato a questo numero:  
Maria Chiara Dondi, Maria Favata, Stefania Fornoni, Monica Mistretta,  
Anna Piacente, Giovanni Tropeano

Foto:  
Kamil Strudziński, Gianmaria Fioriti, Judi Casagrande, Stefano Vacca,  
Luca Segatto, Davide De Piero, Andrea Penisto, Francesco Reffo

Hair:  
Alessandro Rebecchi, Alessandro Squarza, Giovanni Iovino,  
Mimmo Di Maggio, Paolo Soffiatti, Team Tecnico Medavita

Make-up:  
Mary Cesardi, Anna Maria Negri, Michiko Ikeda, Filippo Ferrari,  
Yuka Nishi, Miu Iguchi

Stylist:  
Marzia Fossati, Valentina Di Pinto, Amelianna Loiacono

LOTION  
CONCENTRÉE:  
13 ATTIVI VEGETALI  
DI ESTREMA  
VITALITÀ  
E POTENZA.  
UN CONCENTRATO  
DI NATURA  
CHE DÀ VITA  
AI CAPELLI.



**MEDAVITA**

UNA  
STORIA  
DI AMORE  
PER I  
CAPELLI.  
UNA  
STORIA  
DI AMORE  
PER  
LA  
NATURA.  
UNA  
STORIA  
VERA.

8 058956 945076



P00011 - Pubblicazione di marzo 2024



**MEDAVITA**