

VIP LOOK

OLIVIA PALERMO ABITO A RIGHE E BIKER JACKET RICAMATA. DA COPIARE

# TU STYLE

PERSONAL SHOPPER

1euro  
10 OTTOBRE 2016  
SETTIMANALE  
N. 41

**DAKOTA FANNING**  
FORSE MI RICORDO ANCORA  
QUALCHE PASSO  
DA CHEERLEADER

**Justin Timberlake**  
FAN, FATE ATTENZIONE:  
MIA MOGLIE È SPIETATA

**VISO SUPER**  
TI BASTANO  
MENO DI 20€

**TRANSFORMERS**

**CALVIN HARRIS**  
DA DJ A SCIUPAFEMMINE  
**MILEY CYRUS**  
DA SGUAIATA A BON TON



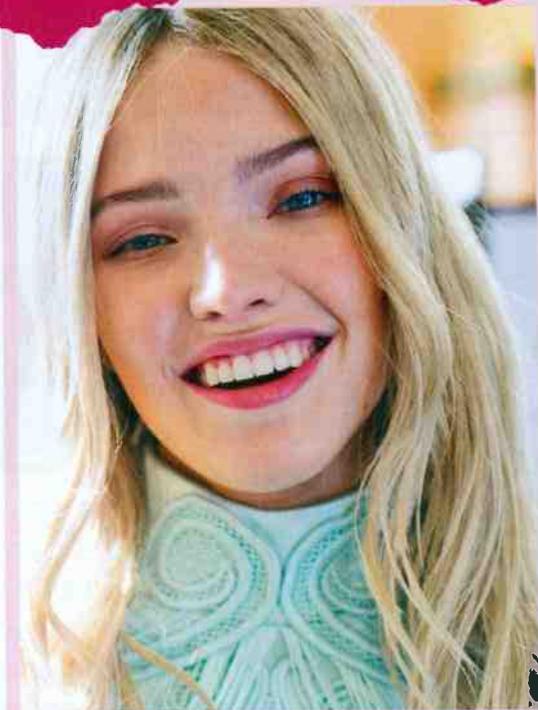
**BELLA VS GIGI**  
SULLE PASSERELLE,  
LA SFIDA TRA  
LE HADID SISTERS

## MODA INVERNO

### RIVOLUZIONA IL TUO GUARDAROBA IN 10 MOSSE

GRUPPO MONDADORI





## Salva il sorriso!

**L**a prima regola per avere un bel sorriso è anche quella che si trasgredisce di più: prevedere controlli periodici dal dentista. Se anche tu sei pigra, approfitta del Mese della prevenzione promosso dall'Associazione dentisti italiani e Mentadent, grazie al quale puoi prenotare check up gratuiti presso uno dei 10mila specialisti Andi coinvolti (numero verde 800800121; mentadent.it). Ma la visita da sola non basta, perché la prevenzione deve proseguire a casa ogni giorno, con gli strumenti giusti: oltre a dentifricio e spazzolino adatti, il filo interdentale per una pulizia approfondita e il collutorio.



1.



2.



3.



4.

1. Chewing gum Daygum White, integratore di fluoro, € 1,50.
2. Mentadent White Now Glossy Chic € 3,19.
3. Con testina intercambiabile, Tau-marin Magnum, € 5,10; ricarica con due testine € 3,70.
4. Bag in regalo se acquisti due prodotti Mentadent.

### VAI A PIEDI E TORNI IN FORMA

Basta diete drastiche o attività fisica strong contro il sovrappeso. Dimentica invece l'auto e muoviti a piedi perché "Camminare è salute", come indica il motto dell'Obesity day. A promuoverlo è l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, che il 10 ottobre offre consulenze gratuite (tutte le info su obesityday.org).



## Un convegno per Beatrice

«Sono Michela, la mamma di Beatrice, 11 anni, che sogna di diventare una ballerina, ma soffre di artrite reumatoide, una malattia che deforma gli arti. La si confonde con l'artrosi e viene sottovalutata. Il gruppo Fb "I curati a metà" sensibilizza sulla patologia. Non esiste una cura definitiva». Così ci scrive una lettrice. Delle 300mila persone colpite in Italia, il 75% sono donne. La diagnosi tempestiva è fondamentale. Per celebrare la giornata mondiale delle malattie reumatiche che ricorre il 12 ottobre, il giorno 11 l'Apmar organizza un convegno a Roma (apmar.it).

### SAVE THE DATE

#### E TU DI CHE YOGA SEI?

Scopri lo allo Yoga festival, a Milano dal 14 al 16 ottobre (yogafestival.it), dove puoi scegliere come praticare la disciplina. La modalità più originale è la Chocolate tequila class, che associa gli esercizi a piccoli assaggi di cioccolato e tequila dalle virtù riequilibratrici. E il 5 ottobre, lezione gratuita di yoga della risata, per le vittime di violenza psicologica (tel. 022831151; info@globalhumanitariaitalia.org).



JASON LLOYD-EVANS



### DOVE RITROVARE LA SERENITÀ

Ogni cambiamento ti agita. Oppure stenti ad addormentarti. O, ancora, sei spesso giù di tono. Forse soffri di disturbi dell'umore. Prenota dal 10 al 16 ottobre una visita gratuita in uno dei 140 ospedali aderenti all'iniziativa "Donne e salute mentale: terza edizione dell'H-open day" (info su bollinriosa.it). Poi, corri a Modena, dove nel corso del convegno gratuito "Le buone abitudini della prevenzione" (13 e 14 ottobre) si parlerà anche di autostima (Esprit3.it).