MILANO FASHION WEEK SFILA L'INVERNO 2018: QUANTE IDEE, RAGAZZE!

TUSTYLE

1 euro
1 MARZO 2017
SETTIMANALE
N. 10

Alicia Vikander
FINALMENTE MI COMMUOVO
(E MIA MAMMA ME L'AVEVA DETTO...)

KATY & ORLANDO, IRINA & BRADLEY, MILEY & LIAM...
QUI C'È PROFUMO DI FIORI D'ARANCIO

E-COMMERCE
PIZZO
A TUTTO SPIANO: CONTEMPORANEO, COLORATO, CLICCATISSIMO

IT'S FUN!
IL FITNESS CHE T
RIMETTE IN FORMA
E NON TI STUFA

Hugh Jackman
ADDIO WOLVERINE
IO VADO A
FARMI UNA BIRRA

OSCAR
LA NOTTE DE
SUPER LOOK E DELL
STATUETT

75 BORSE CHE VUOI SUBITO

GRUPPO MONDADORI
9 771129 353001 71710 >

ANNO XIX - Marzo 2017 - P.I. spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona - Germania 2,00 € - Spagna 2,50 € - Svizzera Canton Ticino CHF 3,00 - Svizzera CHF 3,50 - Belgio 2,50 € - Canada CAD 4,50 - Gran Bretagna GBP 2,50 - Portogallo 2,50 € - MC Côte d'Azur 2,6

di Cinzia Cinque

atrick Beach, cona dello oga, ha ideato n programma emplificato, datto a chi è lle prime armi.

YOGA: PROVACI CON LUI

Metti che lo yoga ti abbia sempre incuriosito. E metti che pigrizia e diffidenza abbiano sempre avuto la meglio. Beh, è il momento di buttartici. Perché Patrick Beach, esperto a livello internazionale, ha ideato una formula innovativa e adatta ai principianti, per dimostrare come lo yoga sia un potente esercizio per corpo e mente. Il programma semplificato è proposto in un corso di quattro settimane nelle sedi del Virgin Active (virginactive.it) ed è imperniato sui tre principi fondamentali: calm, strength and align (calma, forza e allineamento). Per saperne di più, leggi *Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere più felici* (di Cristina Rapisarda Sassoon, Red ed., € 13).

SÌ ALLA TOTAL HARMONY

Un equilibrio tra corpo, mente e spirito è l'obiettivo di un approccio olistico alla salute. Scopri di che si tratta a FA BENE, il festival dello stile di vita olistico che si svolge sabato 18 e domenica 19 marzo alla Fiera di Faenza (€ 5; faenzabenessere.it, tel. 0546621554).

Donne contro i Dca

Mamme, suore, ricercatrici, studentesse e giornaliste (ci siamo anche noi!) sono le protagoniste della mostra fotografica itinerante "Deve vincere la vita" promossa dall'Associazione Donna Donna Onlus (donnadonnaonlus.org) per sostenere la campagna sui Disturbi del comportamento alimentare (fino al 10 marzo, all'Ospedale San Giovanni Addolorata di Roma).

ALLENATI!

1.

2.

3.

LAPRESSE

FEDERICA PELLEGRINI (28 ANNI) HA TUTTA LA GRINTA CHE SERVE. CONQUISTA I RECORD E, ANCORA UNA VOLTA, FILIPPO MAGNINI (35).

LA PISCINA TI DÀ GRINTA

L'acquagym è divertente e rilassante, ma i coach non hanno dubbi: se l'obiettivo è aumentare l'autostima, è ideale il nuoto, perché imparare a muoverti con sicurezza in un elemento estraneo come l'acqua ti aiuta ad avere fiducia in te stessa. Se poi aggiungi che potenzia i muscoli di tutto il corpo, non ti resta che... tuffarti!

4.

NELLA BORSA DEL NUOTO

1. Accappatoio in microfibra Nabaiji, Decathlon **€ 19,99**. 2. Cuffia in silicone Ipow, su Amazon **€ 11,68** (per due cuffie). 3. Ciabatte Madrid Eva, Birkenstock, su Amazon, a partire da **€ 17,80**. 4. Occhialini Speedo **€ 70**. 5. Costume Bodylift Marilyn Halterneck, Arena **€ 72,95**.

5.