

**DONNA
MODERNA**

IL MENSILE CHE TI RENDE BELLA LA VITA

INFORMA

TRUCCHI DA STAR

- **LA PAUSA CAFFÈ CHE RAFFORZA LA MEMORIA**
(copia Cristiana Capotondi)
- **UNA LEZIONE DI SCI PER LE DONNE**
(copia Elle Macpherson)
- **IL COCKTAIL CHE TI ACCENDE**
(copia Eva Longoria)

**GUERRA ALLO SPECCHIO
BIONDE CONTRO BRUNE**

LE 3 DIETE MIGLIORI DEL MONDO

La mediterranea per
la salute del cuore
(vedi Manuela Arcuri)

La vegetariana per
disintossicarsi
(vedi Olivia Wilde)

La Okinawa per
vivere a lungo
(vedi Lindsay Price)

E IN PIÙ... SAI COSA TI SUCCED E QUANDO TI METTI A DIETA?

Sienna Miller

attrice, è nata a New York il 28 dicembre 1981, ma è cresciuta a Londra. È alta un metro e 65, pesa 46 chili e indossa la taglia 40. Adora il calcio ed è una super tifosa del Chelsea.

IN ESCLUSIVA
LE CAMPIONESSE
NAZIONALI
DI **BOXE**
INDOSSANO
I TUBINI
PIÙ **SEXY**



- 5 vignetta
- 6 dove posso trovare...
- 8 hai 15 minuti?
- 93 corsi
- 95 indirizzi
- 97 oroscopo
- 98 autoritratto: le regate insegnano a lavorare in team, come racconta Federica Seganti, skipper e manager

BELLEZZA

- 14 **IDRATAZIONE & INVERNO** La pelle cambia personalità
- 17 **NEL BEAUTY DI...** Natalie Portman
- 18 **IL CINEMA IN BIONDO E NERO** La più bella del grande schermo è chiara o scura? La risposta in un sondaggio
- 21 **COME FUNZIONA** Le novità praticissime di tutti i colori
- 22 **CHIEDICI** L'esperto di immagine Diego Dalla Palma vi risponde

FITNESS

- 26 **AMA IL MIO SPORT** Il pattinaggio sul ghiaccio, scuola di vita. Parola di Valentina Marchei, per tre volte campionessa italiana
- 28 **SCI PER SOLE DONNE** Arrivano le lezioni tutte al femminile
- 31 **COME FUNZIONA** Novità tecniche per sportive vere
- 32 **CHIEDICI** L'esperta di fitness Jill Cooper vi risponde

DIETA

- 36 **CAMPAGNA ANTIMAGREZZA** Meglio due belle cosce che il "buco" tra le gambe
- 38 **COSA TI SUCCEDDE QUANDO SEI A DIETA** Scopri come il tuo corpo reagisce al taglio delle calorie
- 41 **COME FUNZIONA** Le novità per la linea perfetta
- 42 **CHIEDICI** L'esperta di alimentazione Evelina Flachi vi risponde

MODA

- 58 **COME È SEXY IL RING** Le campionesse di boxe indossano i tubini più femminili
- 67 **INTIMO** Il viola è un pensiero piccante
- 69 **COME FUNZIONA** Novità in stile "Flashdance"
- 70 **CHIEDICI** La stilista Lavinia Biagiotti Cigna vi risponde

BENESSERE

- 74 **VIVA LA FEMMINILITÀ** Nicole Kidman, principessa da Oscar
- 76 **ROMANTICHE EVASIONI** Le Spa che fanno innamorare
- 79 **COME FUNZIONA** Le novità per la remise en forme
- 80 **CHIEDICI** Il dottor Attilio Speciani vi risponde

CIBO

- 84 **IL MENU DI...** Stefania Sansonna, campionessa di pallavolo
- 86 **SALE SÌ MA INTEGRALE** Condimenti nuovi e chic
- 89 **HAPPY HOUR** Hot Martini a sole 100 calorie
- 91 **COME FUNZIONA** Le novità per il giorno più dolce
- 92 **CHIEDICI** L'esperta di cucina Carmela Cipriani vi risponde

MODA
BONTON SUL RING

PUGNI, PUPE E



SEX APPEAL



Giada Landi, 21 anni

Loredana Piazza, 31 anni

Con un tubino nero sei iperfemminile. La "petite robe noir", inventata dalla sofisticatissima Coco Chanel qui è indossata, nelle sue varianti più trendy, da quattro ragazze che hanno grinta da vendere. E con cui è meglio non mettersi a discutere

Sul ring più fashion di Milano si sfidano le boxeuse più "pericolose" del nostro pugilato: due dilettanti (combattono con il caschetto, gli incontri sono più tecnici, si vince a punteggio e con meno riprese) e due professioniste (lottano a testa nuda, hanno guanti di dimensioni maggiori, non fanno parte di una squadra, si sfidano in incontri individuali e puntano al KO dell'avversario). Tutte e quattro, per un giorno, hanno rinunciato a pantaloncini e guantoni per buttarsi nel gioco della seduzione chic. Con il "piccolo vestito nero", un must del guardaroba femminile da quando Audrey Hepburn lo ha trasformato in un mito in "Colazione da Tiffany". Strappare le ragazze ai loro allenamenti non è stato facile: si stanno, infatti, preparando per le prossime scadenze importanti. Per, Giada e Marzia, che appartengono alla categoria delle dilettanti, vari tornei internazionali in vista dei Campionati Europei che si terranno a Rotterdam dal 16 al 23 ottobre. In attesa di Londra 2012, quando finalmente la boxe femminile sbarcherà alle Olimpiadi. Loredana e Simona, che sono le professioniste, saranno invece impegnate in incontri "alla Rocky" a livello internazionale. Insomma, delle ragazze che ti mettono al tappeto sul serio!

Servizio di **Bruno Dall'Arche**
foto di **Ugo Zamborini**
ha collaborato **Sara Ferrari**
testi di **Camilla Ghirardato** trucco e
pettinature Cristina e Giovanni @ HM Battaglia.
Si ringrazia per l'ospitalità la palestra Thunder
Gym di Milano, sede dell'allenamento del team
"Dolce&Gabbana Milano Thunder".

SEX-APPETITE



Nella foto qui sopra, a sinistra, Giada. È l'attuale campionessa italiana dilettanti per i pesi gallo e fa parte della nazionale, dove gareggia con i colori sportivi dell'esercito. Indossa un tubino mezza manica in raso nero con cintura bianca alta applicata in vita (Notte Max&Co., taglie dalla 38 alla 48, 159 euro). Orecchini Stroili Oro. Décolleté Giuseppe Zanotti Design. A destra, Loredana, in corsa per il titolo europeo delle professioniste nella categoria supermosca, ci presenta un abito smanicato con scollo profondo a V, cintura cucita in vita in gros grain e, sotto, un finto top bianco a contrasto (Caractère, taglie dalla 38 alla 50, 259 euro). Anello Damiani. Scarpe René Caovilla. Nella foto al centro, a sinistra, Marzia: oro nel campionato italiano dilettanti nella categoria 60 chili (e un palmarès con 50 vittorie su 56 match!), ha un tubino corto senza maniche, tutto lavorato a petali di seta (Penny Black, taglie dalla 38 alla 48, 259 euro). A destra, Simona... la nostra Cassius Clay: come professionista ha vinto i mondiali nel 2008 e da dilettante è stata quattro volte campionessa italiana. Ha scelto un modello in cotone bambù e



Occhiali scuri, gioielli esclusivi e molta determinazione. Che sfida d'eleganza!

seta, con scollo all'americana e spille decoro di strass (S Max Mara, taglie dalla 38 alla 48, 198 euro). Nella foto di destra, da sinistra, Loredana. Indossa un vestito aderente smanicato in crêpe di seta, con girocollo e giromaniche bordati in raso (Laura Mancini, taglie dalla 38 alla 48, 389 euro). Occhiali Yves Saint Laurent. Girocollo di perle Strolli Oro. Scarpe Sergio Rossi. Al centro, Giada indossa un tubino stretch senza maniche e con cintura in vita (Alviero Martini 1^a Classe, taglie dalla 38 alla 52, 200 euro). Girocollo Mimi. Décolleté in vernice fucsia Gianna Melani. Ultima a destra Marzia; per lei un abito con scollo a cuore e cinturina di vernice (Conbipel, taglie dalla 42 alla 48, 59,90 euro). Occhiali da sole Laura Biagiotti. Bracciale Mimi. Scarpe blu cina Sergio Rossi. **Donna in forma consiglia:** I vestitini neri stanno bene indossati a gambe nude ma, se si vogliono minimizzare polpacci troppo muscolosi e torniti, è bene scegliere calze nere un po' coprenti. È un paio di scarpe con il tacco che sventa per un effetto ancora più "affusolante".



Nella foto qui sopra, da sinistra, Loredana indossa un vestito a mezze maniche con scollo a V incrociato sul seno (Koan by Coin, taglie dalla S alla L, 29,90 euro). Collana di Strolli Oro. Scarpe a pois Ernesto Esposito. Al centro, Simona sfoggia un abito a mezze maniche con scollo profondo (Sisley, taglie dalla XS alla L, 59,90 euro) e sopra un piccolo smanicato (Sisley, taglie dalla S alla M, 49,90 euro). Crecchini e braccialetti Strolli Oro. Sandali Liu Jo Shoes. Per Giada, ultima a destra, un miniabito con manichine corte e piccole tasche laterali chiuse da automatici dorati (Liu Jo, taglie dalla 38 alla 46, 139 euro). Crecchini Damiani. Sandali René Caovilla. Nella foto a centropagina, a sinistra Marzia, che ha un abito in pizzo di cotone lavorato con gonna a effetto pieghettato e cucitura in vita (Antonio Croce, taglie dalla 38 alla 48, 546 euro). Gioielli Strolli Oro. Sandali Jimmy Choo. Giada, a destra, veste uno smanicato in viscosa con piccole ruches sia davanti sia sull'orlo (Stefanel, taglie dalla XS alla XL, 149 euro). Gioielli Mimi. Sandali Gianvito Rossi. Nella foto sopra a destra, da sinistra, Simona ha un tubino longuette aderente in viscosa, senza maniche, con



Tagli geometrici e consistenze satin per non trovarsi mai alle corde

spalline doppie e scollo rotondo (Anna Rachele, taglie dalla 40 alla 50, 380 euro). Orecchini Mimi. Sandali Gianvito Rossi. A destra, Loredana ha scelto un modello in georgette con scollo a barca, profondo spacco laterale e lunga ruche sul fianco a effetto fuscia (Antonio Croce, taglie dalla 38 alla 48, 475 euro). Gioielli Stroili Oro. Scarpe con plateau Luciano Padovan. **Donna in forma consiglia:** quando andate in palestra, provate, se c'è, ad allenarvi al sacco (importante: usate anche i guanti). Oltre a tonificare la parte superiore del corpo, permette di affinare tecniche in grado di migliorare la velocità muscolare e scaricare lo stress. La combinazione classica per allenarsi è quella di far seguire, a un diretto, per esempio portato con il destro, un sinistro, sempre diretto. Poi un montante (colpo che va dal basso verso l'alto), sempre destro e sinistro e quindi, con la stessa alternanza, un gancio (il colpo che parte di lato). Tutto per tre o quattro riprese che non superino i due minuti. E nel giro di poco, è garantito, si conquisteranno braccia e spalle da urlo. Da esibire subito con un abito come questi.

E, infine, il gruppo delle pugil-
modelle sfilava al completo.
Iniziando da sinistra, Marzia ha
scelto uno smanicato stretch con
gonna a effetto drappeggio in vita
e con una piccola cintura
(Conbipel, taglie dalla 42 alla 48,
29,90 euro). Anello Mimi.
Décolleté Max&Co. Loredana
indossa un tubino in jersey con
arricciatura sul fianco e
applicazioni ton sur ton (Antonio
Croce, taglie dalla 38 alla 48, 422
euro). Anello Damiani. Scarpe
Giuseppe Zanotti Design. Per
Simona un abito in raso di seta a
taglio leggermente asimmetrico
(Nenette, prezzo su richiesta).
Bracciali Bliss. Scarpe Giuseppe
Zanotti Design. Giada, ultima a
destra, porta un abito stretch,
gonna drappeggiata sul fianco e
cintura elastica in vita (Marella,
taglie dalla 38 alla 48, 119 euro).
Anelli Strolli Oro. Décolleté Sergio
Rossi. **Donna in forma
consiglia:** nel guardaroba, il
"little black dress" è l'abito più
versatile. Non ha praticamente
stagione, si porta di giorno e di
sera e dona davvero a tutte. Senza
contare che il nero è il colore con il
più alto potere snellente!



