

NUOVO

LIBRO IN OMAGGIO PER TUTTE

La prima rivista italiana per le donne in dolce attesa

9 mesi

ISSN 1593-4110



Nove Mesi#137
Bimestrale
Novembre
Dicembre 2016
5 euro

CIBI giusti
notte **SERENA**
*PROBLEMI DI
SONNO: RISOLTI!*

nuove
**LE REGOLE
del MAKE-UP**

**STARE BENE CON
I massaggi**

**RAFFREDDORE?
MAL DI GOLA?...**
NIENTE PAURA!

CURE DI BELLEZZA
*PRIMA E DOPO
LA GRAVIDANZA*

**PARTO
IN CASA**
SCELTA MIGLIORE?

**Mamma
DONNA
Professionista**
Trova un equilibrio!

**Fratellino
in arrivo**
Evitiamo gelosie!



Distribuzione Italia - Scopin - Angelo Patuzzi S.p.a., Via Battola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI), tel. 02.660001 - Poste Italiane S.p.A. - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art.1, comma 1 - Aut. 705/ATSUD/MA

sana e bella

9 mesi di benessere, salute, sorrisi e bellezza



Dai un taglio ai tuoi capelli!

Ti senti meno attraente da quando aspetti un bambino? La soluzione più immediata per rimediare alla situazione è un look nuovo; comincia dai tuoi capelli! In questa stagione avrai l'imbarazzo della scelta: caschetto con frangia corta, ma anche lungo bob sfilato, liscio perfetto o modellato ad effetto wet, o da onde destrutturate o con riccioli e frisé effetto nuvola! Nella collezione FW16-17 di **Mitù, by Wella Professionals**, troverai tante ispirazioni!



Lavaggi nasali, utili non solo per neonati!

I lavaggi nasali, consigliati dai pediatri per i bambini piccoli, sono utili anche per gli adulti! L'irrigazione nasale è una pratica molto antica, che si tramanda nella cultura yoga. Si chiama Jala Neti e consiste nel lavaggio dei seni nasali con ausilio di uno strumento simile ad una teiera (Lota neti), facendo passare l'acqua da una narice all'altra tenendo la testa piegata di lato. La pratica di Jala Neti è quotidiana, come il lavaggio dei denti e del viso; si fa dunque in forma di prevenzione. Cosa ci può essere di meglio durante la stagione di raffreddori e malattie respiratorie? Se non hai sotto mano la Lota neti, serviti pure di una siringa (senza ago) e della soluzione fisiologica!

In allenamento, il pavimento pelvico!

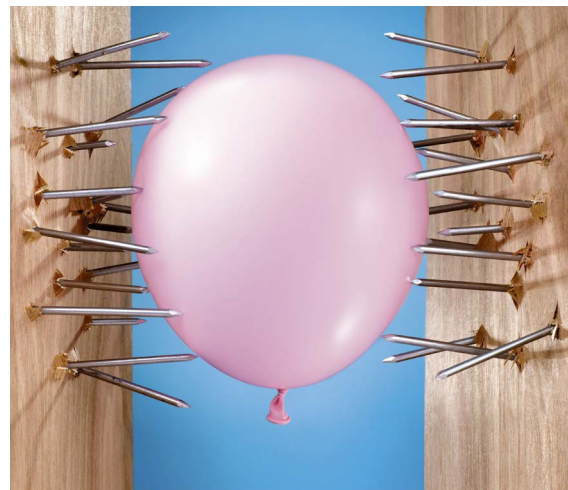
La gravidanza mette a dura prova il pavimento pelvico.

Puoi preparare il tuo perineo al parto usando le sfere da geisha che fanno parte di una serie di proposte firmate **Soft Paris** adatte alla vita intima di tutte, anche donne in dolce attesa! **Geisha Therapy** è un accessorio utile a rafforzare il perineo, prima e dopo il parto e per prevenire l'incontinenza urinaria (ma anche per aumentare l'intensità del piacere durante i rapporti sessuali!). Kit completo in silicone ipoallergenico e inodore, senza lattice e ftalati. 39 euro



COSA C'È PER MERENDA?

Ricco di vitamine, minerali e fibre; dolcissimo, salutare e pratico da mangiare (perché non si sbuccia); ottimo per una gustosa e sfiziosa merenda! Hai mai sentito parlare di **nergi**, un piccolo frutto naturale (non OGM) coltivato in Italia? Corri ad assaggiarlo! Lo trovi fino a metà novembre nei banchi-frigo dei supermercati!



STAI PER SCOPPIARE?

Lavoro, casa, ecografie, visite di controllo... Ti senti addosso un'opprimente sensazione di stress? Il primo passo da fare è... **fermarsi!** Quando gli impegni si accavallano uno sull'altro, potrà sembrarti un lusso che non ti puoi permettere, ma la verità è che se non ti fermi, sarà il tuo corpo o la tua mente a costringerti ad uno "stop forzato". E, detto fra di noi, è bene non arrivare ad una situazione del genere! Il passo successivo: **organizzarsi!** Quando siamo stressati è la sovrapproduzione a dominarci; attività all'apparenza semplici, diventano faticose e insopportabili. Fermati, recupera le energie e poi metti per iscritto tutti i tuoi impegni. Ed ora passa al compito più difficile: **dare una priorità agli impegni!** Tieni conto che, finché continuerai a dedicare il tuo tempo ad attività di scarsa rilevanza, sarai sempre vittima dello stress!

Conto i primi freddi...

Con le temperature in discesa, arrossamenti, bruciore e prurito in aumento specie per chi ha la pelle sensibile! Per ripristinare la barriera cutanea e proteggere la pelle dei "grandi" (e anche dei "piccoli") arriva una risposta efficace e mirata, frutto della Ricerca Dermatologica Giuliani: **Lichtena Crema** con l'esclusivo complesso A.I.3active. La trovi in farmacia.

