

MEDAVITA

MAGAZINE



MODA

GUÍA DE MODA
PRIMAVERA-VERANO

DAILY CARE

ENERGIZING DAILY TONIC

IDENTITY

LA FRAGANCIA DEL CORAZÓN:
EN BÚSQUEDA DE NUESTRA ESENCIA

2024

PRIMAVERA VERANO

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 wrapped around her eyes, acting as a blindfold. She has a serene expression and is wearing a dark, strapless top. The background is a plain, light-colored wall.

UNA
HISTORIA
DE AMOR
POR EL
CABELLO.
UNA
HISTORIA
DE AMOR
POR LA
NATURALEZA.
UNA
HISTORIA
AUTÉNTICA.



ÍNDICE

08

STYLE

Pasarelas primavera / verano 2024

68

LAS NOVIAS DE MAYO

Elegancia atemporal

74

LA REDACCIÓN

Energizing Daily Tonic

80

LA REDACCIÓN

Essentia: Nueva colección
Choice Color Non Color

90

LA REDACCIÓN

Éthéré: Nueva colección
Choice Color Elite

98

LA REDACCIÓN

Idol: Nueva colección Style

104

TAKE CARE OF YOURSELF

Tu estilo, tus colores:
un viaje por la armocromía

110

BY THE EXPERT

Nutrición para todos: como responder a las necesidades de nuestro organismo en cada etapa de la vida

116

IDENTITY

La fragancia del corazón: en búsqueda de nuestra esencia

122

CAPTURE THE FUTURE

Inteligencia artificial a todo campo

128

SALON TOUR

Entrevista a Giovanni Tropeano

134

RECETAS DE LA ABUELA MARÍA

Tallarines con salchicha y alcachofa, alcachofas rellenas en salsa de tomates, pastaflora de requeson

140

TRAVEL DIARY

Explorar Islandia: las maravillas ocultas en la tierra de hielo y fuego




MEDAVITA

**LOTION
CONCENTRÉE**

DESCUBRE LA FUERZA DE LA BELLEZA.

Déjate acompañar en un ritual de bienestar único.
Tratamiento intensivo anticaída.
Sumérgete en el mundo de Medavita y déjate transportar
en una experiencia sensorial única.

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

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



por **Monica Mistretta**
Directora de Colorami



PASARELAS PRIMAVERA

/ VERANO 2024



Jil Sander



Ferragamo



Anteprima



Balmain



Louis Vuitton



Lola Casademunt

Una vorágine de estilos e inspiraciones contrastantes animó las pasarelas primavera/verano 2024, dominadas al máximo por la única constante de estos tiempos: la incertidumbre. Ninguna pauta cromática o prenda imprescindible para la próxima temporada cálida: si bien el amarillo conquista a más de un estilista, la protagonista es la combinación de blanco y negro. Cuando el traje sastre se acorta y reniega descaradamente del rigor clásico de antaño, hay quienes recuperan el impecable blazer. En síntesis, una absoluta falta de directrices. Los detalles parecen haber adquirido un papel dominante, entre mangas déco con inusuales volúmenes y aberturas y flecos omnipresentes. Un estímulo a crear nuestro propio estilo, día a día. ¿Y para la noche? La elección recae entre atrevidas transparencias que dejan partes al descubierto y tejidos reflectantes que visten de resplandor.

FIEBRE AMARILLA



Akris



Versace

Anteprima

Bottega Veneta

Philipp Plein

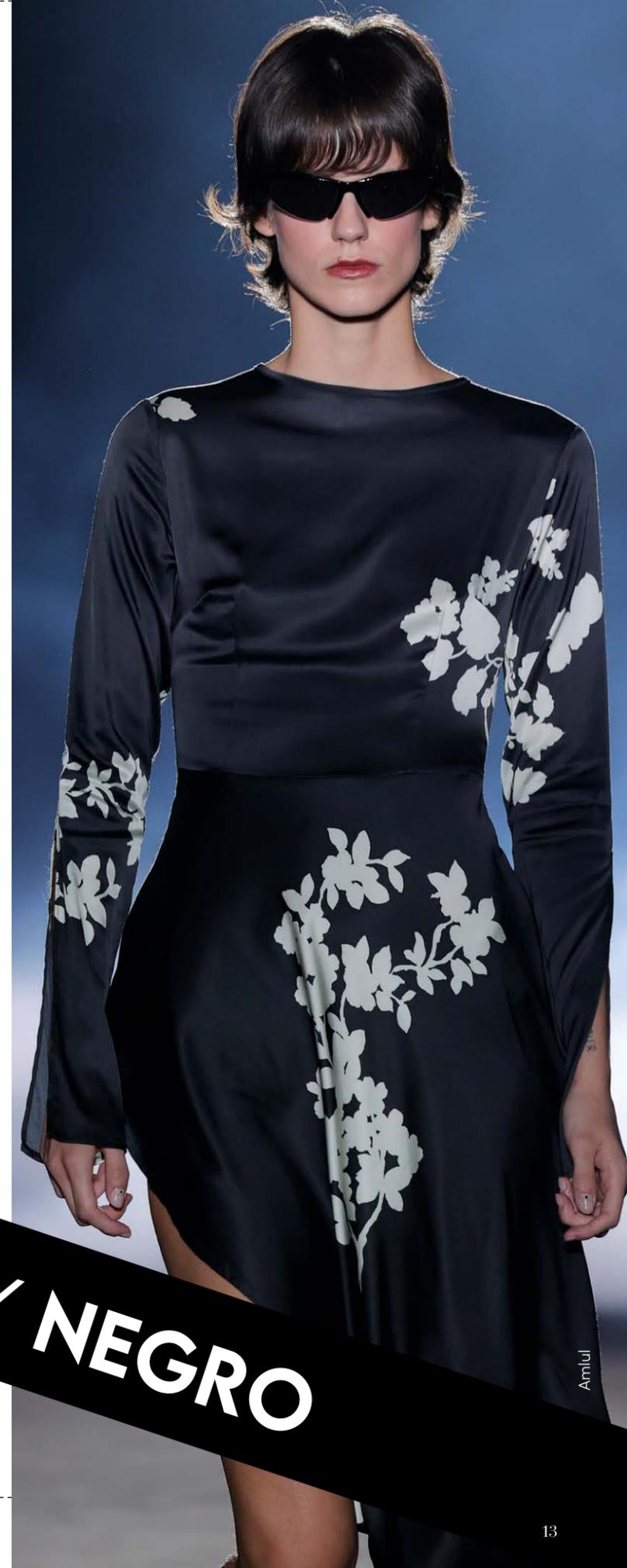
Marni

El vestido amarillo es una constante en toda primavera/verano que se precie. Infinitas las tonalidades del amarillo 2024: pastel, flúor, suave, canario... el vestido de Philipp Plein nos transporta a las intrigas románticas de “El sueño de una noche de verano”.



Total look gráfico en blanco y negro: garantía de contrastes elegantes y minimalistas. Nina Ricci y Erdem prueban incluso a quitar el polvo a los largos guantes negros de Audrey Hepburn. Sin embargo, nuestro favorito es el vestido negro con falda corta acampanada, flores y botones blancos de Balmain.

BLANCO Y NEGRO



TRAJES SASTRE CORTOS



Versace

Nina Ricci



Akris



Gucci



Emporio Armani

Los pantalones cortos y las minifaldas dan nueva vida al riguroso traje sastre, reinterpretado para una joven empresaria decididamente sexy. Sobre este tema, Versace lleva siempre la voz cantante.



Lola Casademunt

BLAZER

El blazer es una prenda formal que no pasa de la cintura y aporta sobriedad a cualquier look, incluso con minifalda. Peter Do y Akris lo combinan con pantalones.



El cuerpo se revela centímetro a centímetro, entre tejidos transparentes, translúcidos e impalpables como organzas y tules. Sin embargo, salvo el look de Mugler, no se aprecia una intención provocadora, sino un mero estímulo a mostrarnos tal cual somos.

TRANSPARENCIAS



Ferragamo

MANGAS DÉCO



Jil Sander



Valentino



Peter Do

Tajos, volúmenes victorianos, formas inéditas: las mangas se convierten en un detalle de estilo. Interesante la similitud de las propuestas de Ferragamo, Gil Sander y Peter Do.

MEDAVITA MAG ACONSEJA

IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.



NEW

TITAN
CERA EN SPRAY EXTREMA

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

¿Preparadas para el charleston? Vastísima la elección entre los numerosos modelos con flecos de esta temporada: el más adecuado para el baile es el de Philipp Plein.



Bottega Veneta



Akris



Philipp Plein



Prada

FLECOS



Miu Miu

DESTELLOS



Emporio Armani



Diesel



Avellano



Ferragamo



Philosophy di
Lorenzo Serafini

Y LENTEJUELAS

Vivamos cada día como si fuera único y estuviéramos siempre en un escenario. Hay una explícita invitación a optar por tejidos irisados o repletos de lentejuelas, incluso para la jornada. Precioso el minivestido dorado de Miu Miu, discreto y elegante, destinado a cualquier ocasión.

PASARELAS PRIMAVERA / VERANO 2024

CORTES, COLORACIONES Y PEINADOS

Así es: podemos decir adiós al cabello lacio y planchado. Con respecto a las coloraciones, inútil repetirlo: sigue marcando tendencia el rubio Barbie, sintético y total, dictado por el look de Margot Robbie. Luz verde entonces a la decoloración (según el color del cutis y cabello) y ahora sí... ¡todas rubias!



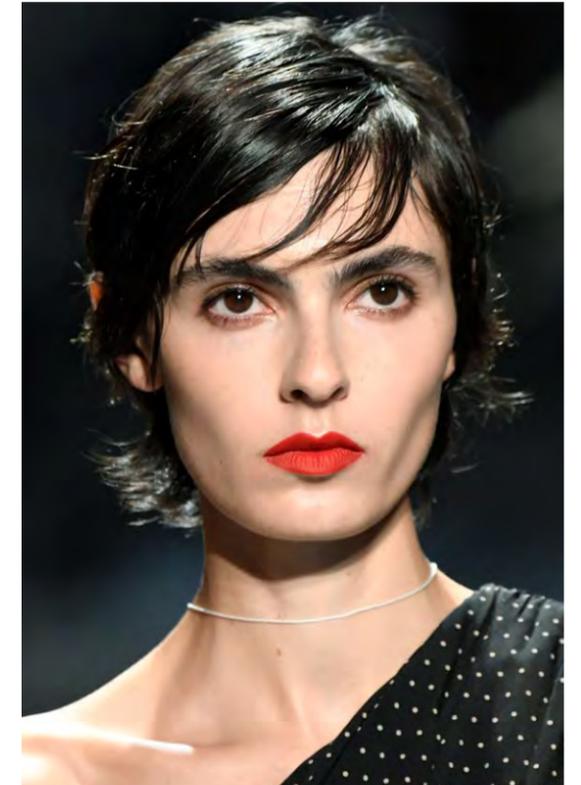
Givenchy



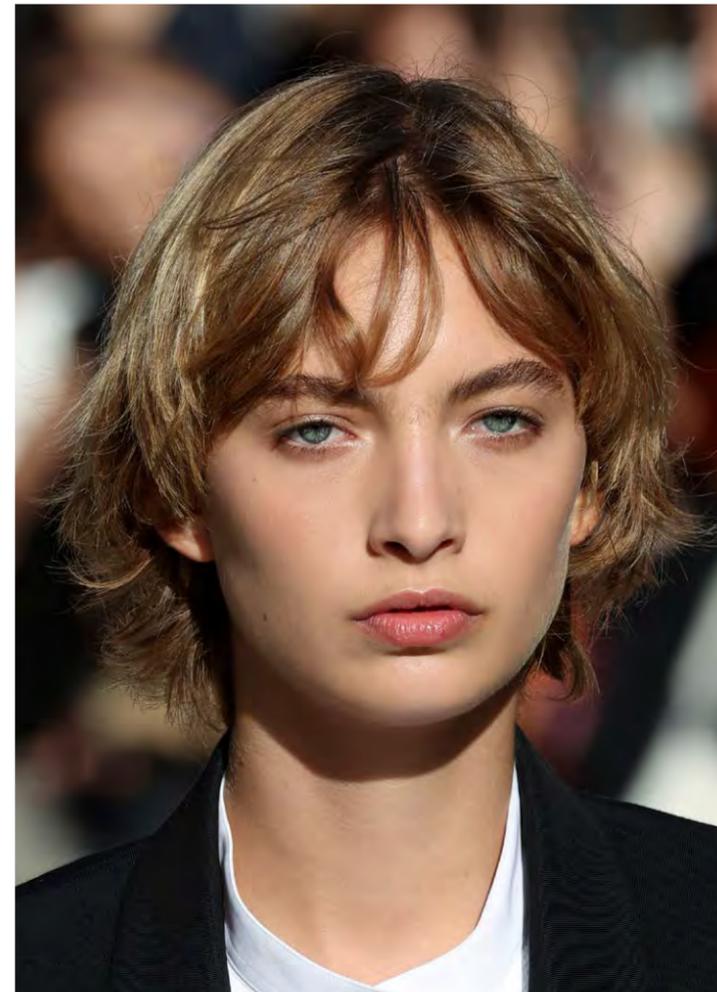
Christian Dior



Emporio Armani



N21



Stella McCartney

¿CORTE EN BLOQUE O ESCALADO?

¿ Un corte imprescindible para la próxima temporada primavera/verano? ¿En bloque o escalado? Depende. Si no quieres arriesgar, mejor centrarte en el peinado: el estilo será sin duda ondulado y despeinado. De hecho, si bien el “lob” (long bob) ha reemplazado al bob y los cortes escalados son igual de populares entre las supermodelos de las pasarelas, las que realmente acaparan los titulares son las texturas voluminosas y despeinadas.

Largos, cortos o hasta los hombros, los escalados son vaporosos y estratégicos: aligeran el volumen y enmarcan el rostro. Emblemático el corte escalado con flequillo de la modelo de Emporio Armani.

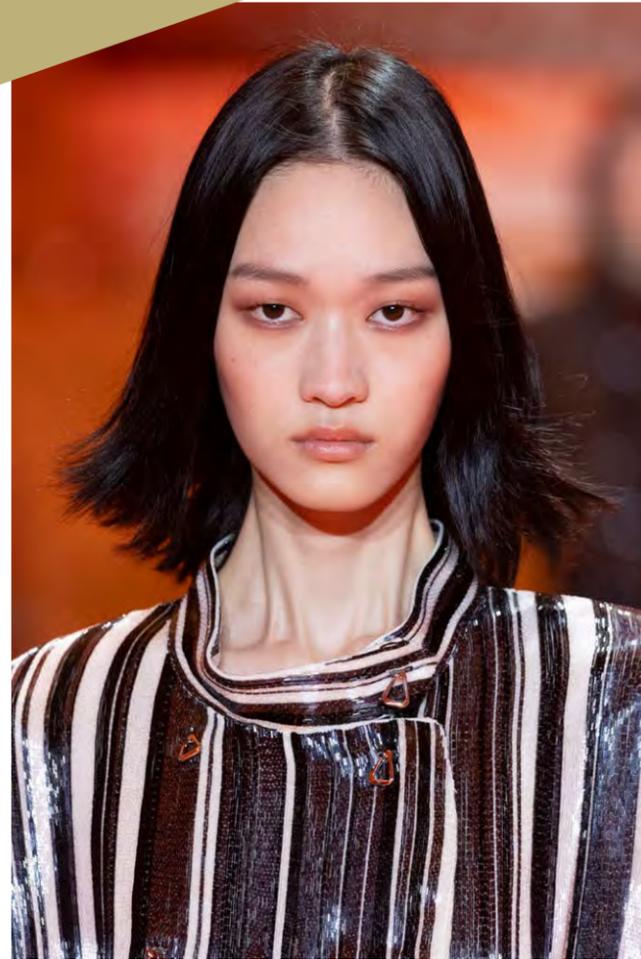
ESCALADOS

Sin flequillo, con raya en medio: con sus líneas netas y esenciales, el long bob marca la tendencia elegante y minimalista de la temporada primavera/verano. Imprescindible el lob preferentemente ondulado, como el de la modelo de Federico Cina.

LOB



Federico Cina



Louis Vuitton



Christian Dior



Onitsuka Tiger

IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.



LISS DEFENCE
FLUIDO DE FIJACIÓN
SUAVE DE PROTECCIÓN TÉRMICA

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

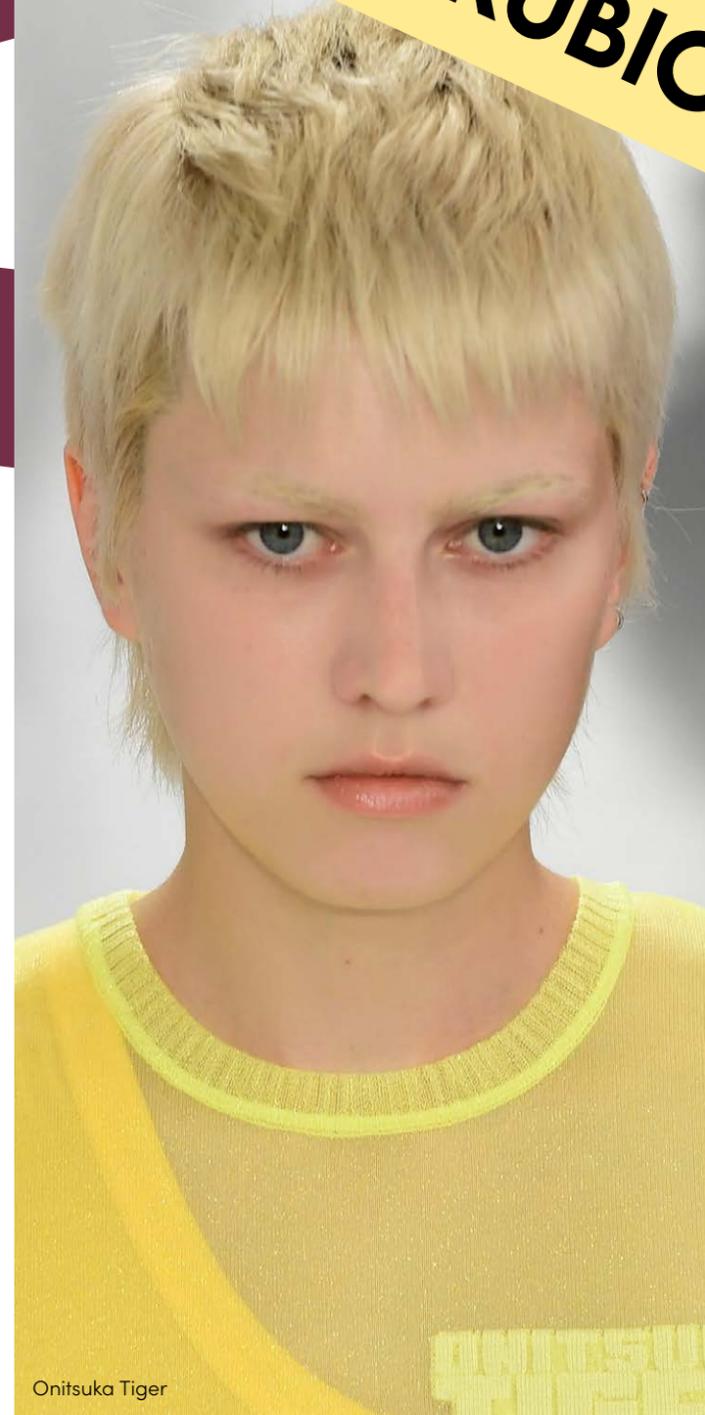
PEINES ELÁSTICOS

Será por cierto el accesorio del verano: el peine elástico circular visto en versión elegante en las pasarelas de Givenchy y en la versión urbana de Maryling, icon hair look Medavita!



Merylin Medavita

RUBIO BARBIE



Onitsuka Tiger

El rubio de la muñeca más famosa en todo el mundo es sintético, homogéneo, sin raíces. Requiere una rutina de mantenimiento como la de Margot Robbie. Las modelos de Onitsuka Tiger lo reproducen a la perfección.



Chloé



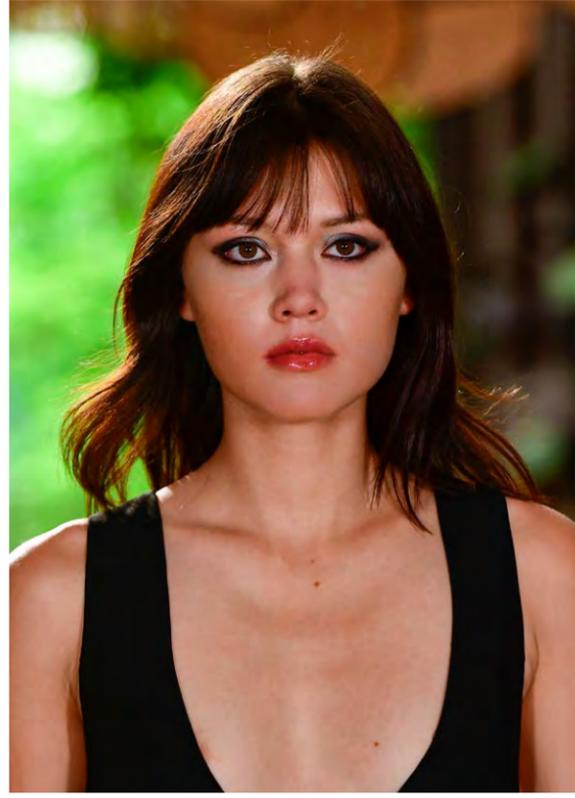
Acne Studios



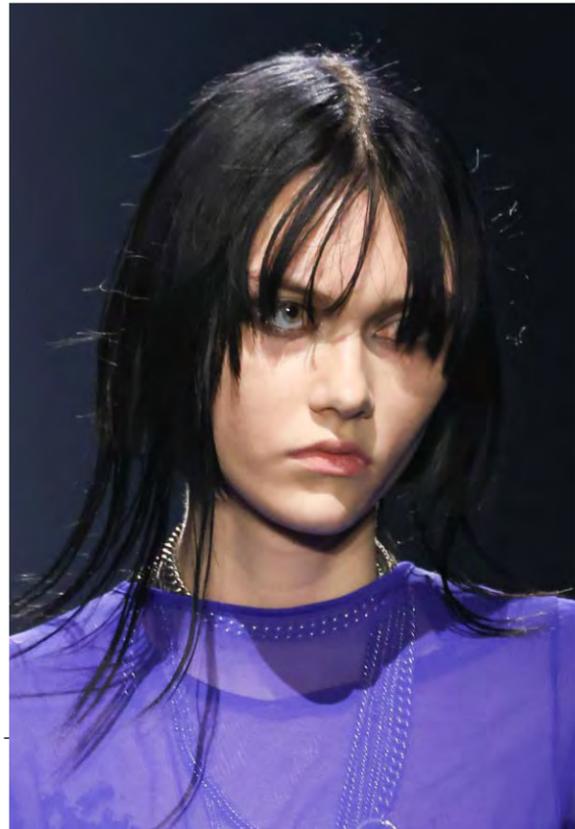
FLEQUILLO

Christian Dior

Largo y despeinado, el flequillo a la francesa conquista las pasarelas con su desenfadado look parisino. En efecto, quienes marcan tendencia son precisamente las modelos de Louis Vuitton.



Julie de Libran



Ann Demeulemeester



Louis Vuitton

MEDAVITA MAG ACONSEJA

Be yourself. BE YOUR IDOL

NEW



FLASH GLAM
CHAMPÚ SECO PARA
UN ESTILO IMPECABLE

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.



NEW

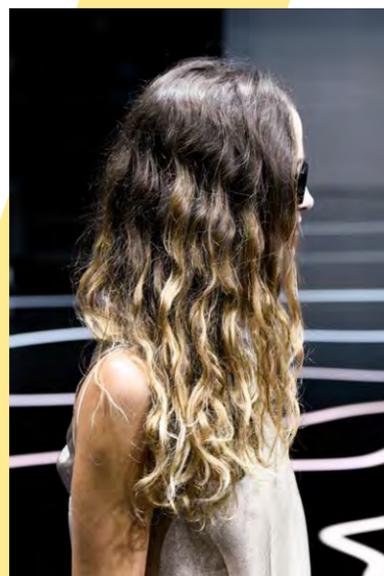
CURLY GLOW
MOUSSE DISCIPLINANTE PARA
CABELLO RIZADO

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

No más rizos, sino ondulados suaves con algo menos de volumen. El peinado queda lacio en las raíces, creando insólitas texturas. Fantástico el efecto contrastante de la combinación lacio-ondulado propuesto por la modelo de Andersson Bell.



Andersson Bell



Emporio Armani

ONDAS



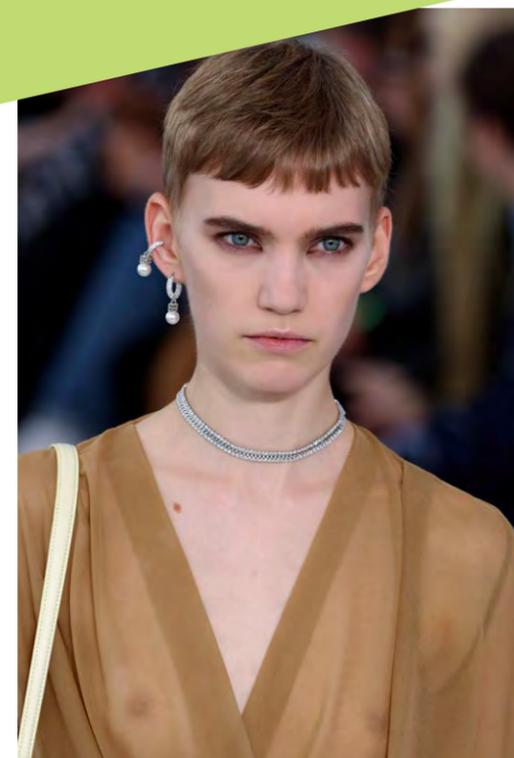
Etro

El corte pixie es el corto preferido por las modelos y personajes famosos. La modelo de Etro lo interpreta en versión hiperfemenina, con flequillo largo y textura extremadamente suave.

PIXIE



Zimmermann



Givenchy

MAQUILLAJE,

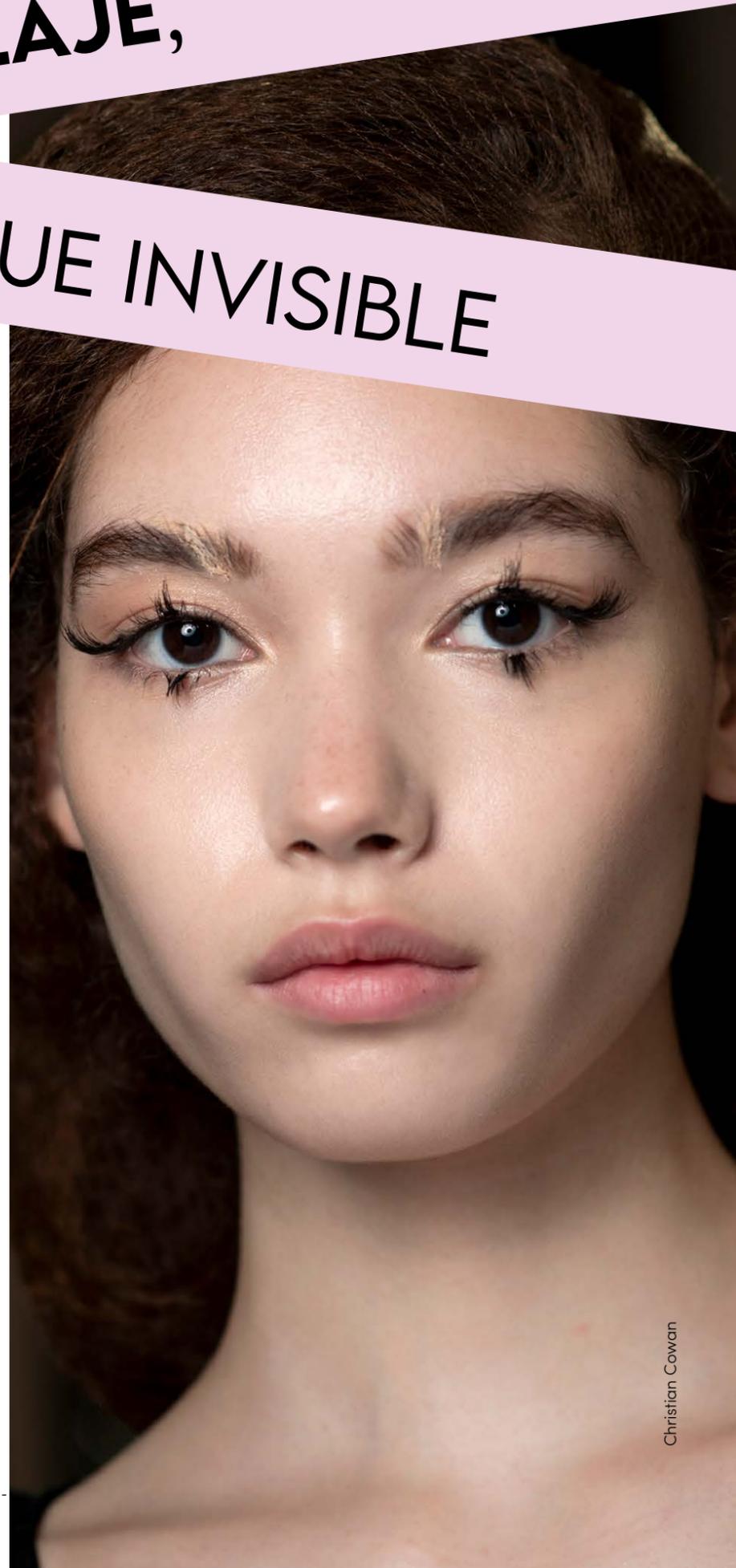
UN TOQUE INVISIBLE



Loewe



Etro



Christian Cowan

Minimalista y apenas perceptible, el maquillaje de la temporada primavera/verano 2024

juega con lápices y sombras difuminados y delicados trazos de delineador. Se concentra en la mirada, pero sin exagerar. No se trata de meras tonalidades naturales, sino de una verdadera tendencia al aspecto saludable logrado con las clásicas pautas del maquillaje y la armocromía.

Muy pocas sombras color pastel, reemplazadas por tonalidades carne o grises difuminadas para destacar la mirada y la salud de la piel. Casi nada de barra labial. Por encima de todo, sobresale el colorete rosa aplicado generosamente para destacar el aspecto saludable del rostro, en todo su esplendor.



Gianbattista Valli

MEDAVITA MAG ACONSEJA

BEST
SELLER

NUTRISUBSTANCE

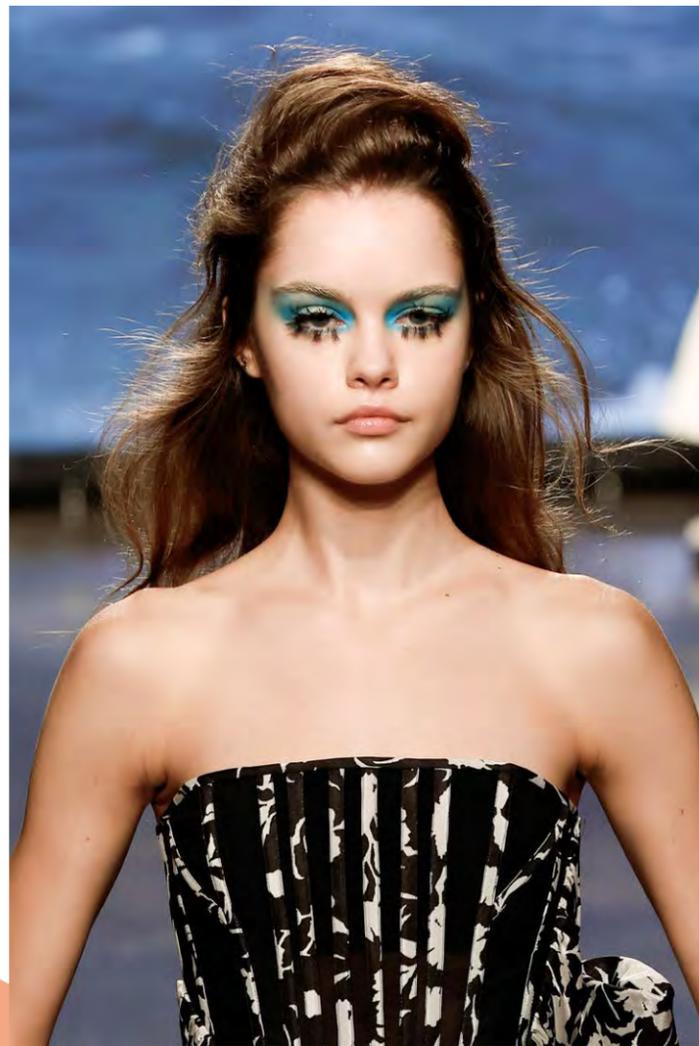


8-HOUR RESCUE TREATMENT

Crema nutritiva de textura rica y ligera. Durante la noche, en 8 horas, mantiene la hidratación del cabello, regenerándolo. Por la mañana, el cabello estará suave, brillante y sedoso.

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

LÁPICES, DELINEADORES Y SOMBRAS



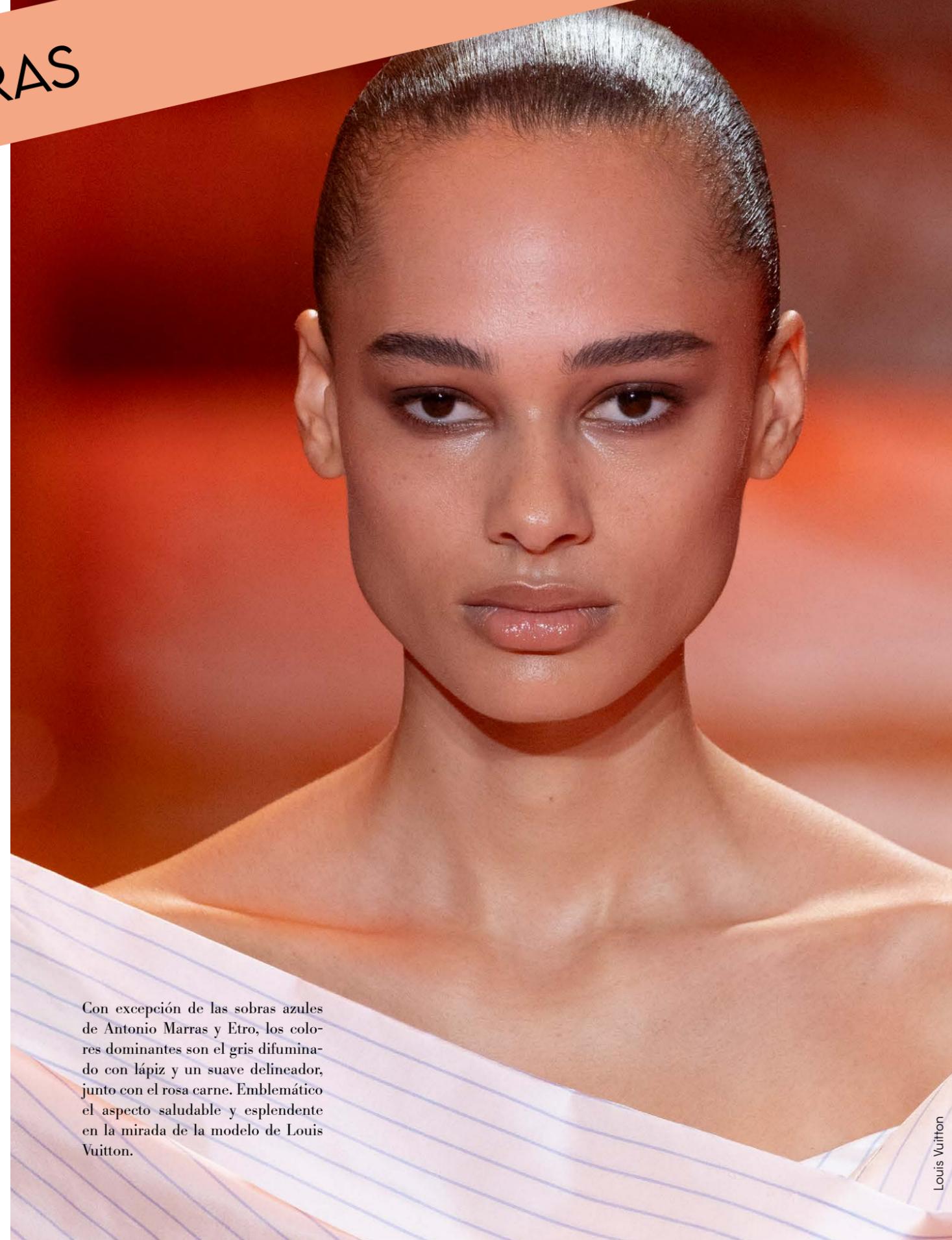
Antonio Marras



Etro



Loewe



Con excepción de las sobras azules de Antonio Marras y Etro, los colores dominantes son el gris difuminado con lápiz y un suave delineador, junto con el rosa carne. Emblemático el aspecto saludable y esplendente en la mirada de la modelo de Louis Vuitton.

Louis Vuitton

NUDE LOOK

EFEECTO SALUD

Las modelos de Leonard Paris marcan las tendencias del maquillaje de la próxima temporada, con un colorete rosa que, extendido por casi toda la mejilla, es expresión de salud. Aspecto que se reinterpreta con toques más delicados en las jóvenes etéreas de Christian Dior y Zimmermann.



Zimmermann



Leonard Paris



Christian Dior



Chloé



N21



Moschino

Las barras de labios se vuelven invisibles, en sus tonalidades ciruela con finish gloss color carne. Poquísimas excepciones, como algún rojo clásico, el rojo ladrillo de Moschino y las exóticas bocas azules y negras de Junya Watanabe.

BARRAS DE LABIOS



Junya Watanabe

PASARELAS MASCULINAS



Fendi

Sobrio, elegante, atento a su bienestar, el hombre de la temporada primavera/verano 2024 elige prendas cómodas, de líneas amplias y tejidos naturales que acarician su cuerpo. Terminada la era de la ostentación y de las macroscópicas marcas estampadas en las prendas, símbolo de buena vida, se abre paso un lujo discreto, entre linos ligeros, cómodos monos de aviador y prendas robadas al sector del trabajo artesanal, repletas de enormes bolsillos y prácticos accesorios. Un único capricho: los tejidos centelleantes, efecto glow, para llevar con desenvoltura durante toda la jornada, aunque solo sea por el gusto de hacer un guiño al mundo no gender y a un aspecto inclusivo que ya es una de las características distintivas del quiet luxury.



Etro



QUIET LUXURY

Hermès

Neil Barrett

Zegna

Colores neutros, camisas y pantalones amplios: bienvenidos al mundo del quiet luxury, nuevo minimalismo clásico de hoy, hecho de finísimos linos y algodones para el máximo confort y bienestar. Emblemático el traje color camello de camisa con mangas 3/4 y pantalón pinzado de Zegna.

QUIET LUXURY Y BIENESTAR

IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.



LOOK MATE
POMADA MODELADORA

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

TRAJES



Dolce&Gabbana

Vuelve el clásico masculino por antonomasia: el traje, outfit para todas las ocasiones, desde las profesionales hasta las vacaciones en un hotel de lujo. Algunos estilistas reinterpretan este clásico proponiéndolo sin camisa, a pecho desnudo, como Dolce&Gabbana, Federico Cina y Dries Van Noten.



Federico Cina



Dries Van Noten



Louis Vuitton

Loewe

Tejidos esplendentes y centelleantes como estrellas en el firmamento aportan todo su brillo a camisas y pantalones. Hay dos opciones: el look combinado, con una sola prenda brillante, o el look total, como el de las pasarelas de Loewe y Louis Vuitton.

GLOW MOOD



Prada

Pantalones cargo, chalecos multi-función repletos de bolsillos y bolsillos, tejidos técnicos a prueba de todo: es el workwear, estilo inspirado en la indumentaria de trabajo que ha conquistado hasta los más insospechables estilistas, como Louis Vuitton y Fendi.



Fendi



Dolce&Gabbana



Loewe



Zegna



Etro



Dolce&Gabbana

WORKWEAR



Louis Vuitton

MONOS

De lino color rosa o en el clásico beige laboral: el mono se incorpora a la perfección en la nueva tendencia del workwear entre otras prendas robadas a los talleres y obras de construcción. Una auténtica alternativa dandy, irónica y desenfadada es, sin duda, el mono de encaje de Dolce&Gabbana.

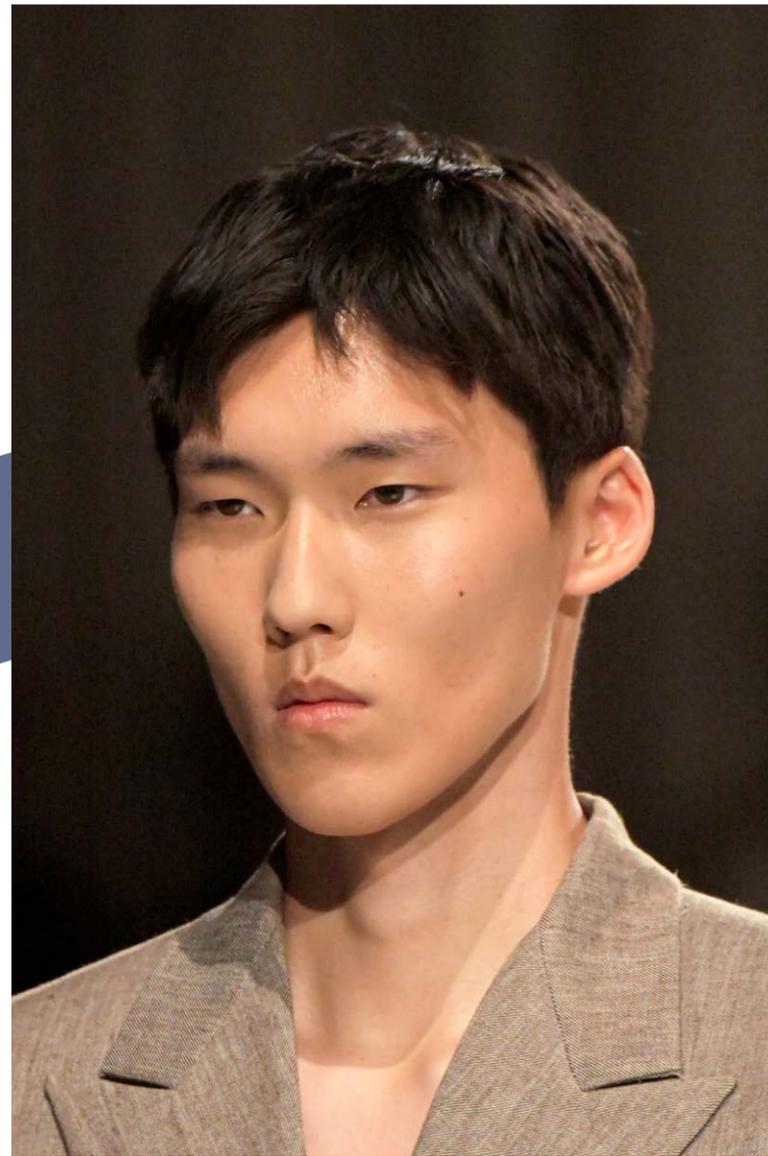


Stella Mc Cartney

Salvo el corte César, con su emblemático flequillo, los cortes masculinos de la temporada primavera/verano 2024 serán más largos y fluidos que nunca. Los modelos de estas pasarelas presentaron flequillos voluminosos, versátiles, escalados suaves y largos hasta los hombros.

¿El corte must-have? Seguramente el long bob, posiblemente aligerado con escalados invisibles y texturas más aireadas que las del clásico corte geométrico femenino.

MÁS LARGOS,
MÁS FLUIDOS



Federico Cina

CORTE CÉSAR



Dsquared2

Es el corte del busto de Julio César, con flequillo corto apenas asomado sobre la frente. Se lleva generalmente ondulado, pero empiezan a difundirse otras variantes superlacias con textura plana: el modelo rubio de Dsquared2 interpreta esta versión con actitud bien masculina.



Andersson Bell

Be yourself. BE YOUR IDOL.

IDOL



BLACKJACK
PASTA MATE DE
FIJACIÓN EXTREMA

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

MECHÓN



Dolce&Gabbana

A un lado, sobre la frente o hacia atrás, el mechón frontal protagoniza los cortes masculinos y se convierte en un accesorio imprescindible de los peinados más desenfadados. Cabe destacar el color rubio dorado del modelo de Onitsuka Tiger, con su encanto no gender.



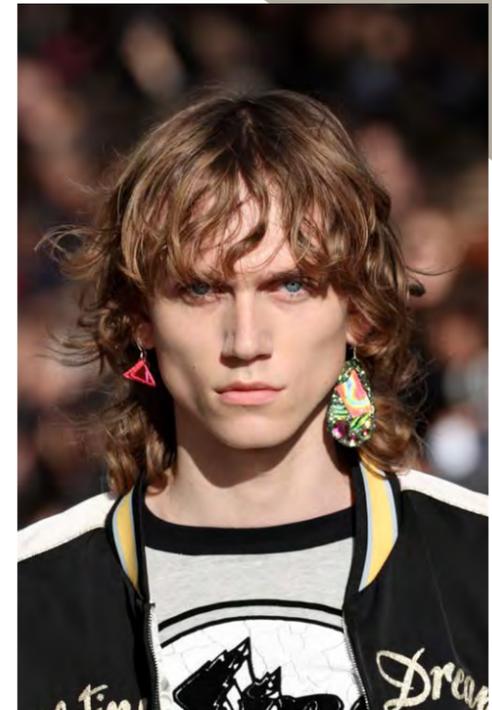
Onitsuka Tiger



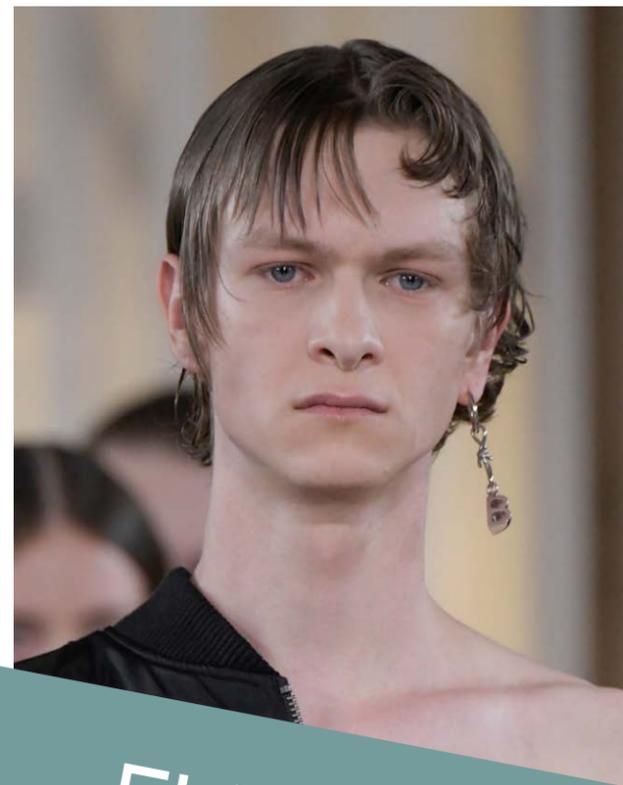
Ann Demeulemeester

MAN BOB

Un bob largo no siempre recto, pero decididamente versátil: el hombre descubre el placer de jugar con su cabello gracias a un clásico de los cortes femeninos, con un peinado todo por reinterpretar. Encabezan la lista los modelos de Ann Demeulemeester y Onitsuka Tiger.



Stella Mc Cartney



Andersson Bell

FLEQUILLO

El flequillo masculino es despeinado e irregular, sin fáciles geometrías. Emblemático el look asimétrico del modelo de Andersson Bell.



Louis Gabriel Nouchi



Onitsuka Tiger

IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.



CIRCLE
SPRAY MODELADOR
PARA EL CABELLO RIZADO

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

RAPADO

SOFT

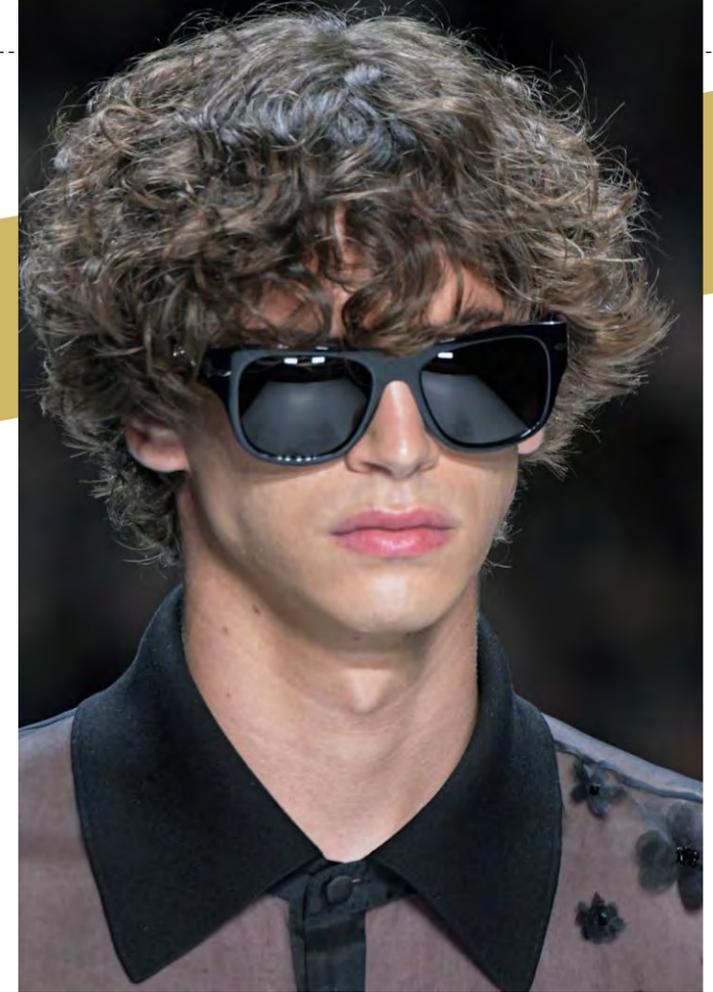
Volverán los rapados soft en los meses más calurosos de 2024, con preferencia de líneas regulares, sin contrastes ni difuminados sobre el cuero cabelludo. Una alternativa al corte César, con el que comparten la regularidad y la ausencia de escalados.



Louis Gabriel Nouchi



1017 Alyx 9SM



Dolce&Gabbana



Onitsuka Tiger

Los rizados también eligen los cortes largos y no renuncian a un flequillo suave. Representativo el look del modelo de Dolce&Gabbana, con un bowl cut irregular de amplios rizos.



Dsquare2

RIZOS



Gianbattista Valli

El año 2024 llega con tantos contrastes para las novias. Los vestidos blancos siguen dos tendencias: la audaz opción adherente que remarca la silueta o, al contrario, la opción principesca con suntuosa falda acampada. Buenas noticias para quienes repudian el encaje: este año los estilistas proponen vestidos de tul y raso sin siquiera una puntilla. ¿Novedad del año? El vestido de novia con cinturón oscuro.



Emiliano Bengasi



Chloé



Elisabetta Polignano

NOVIAS

Emiliano Bengasi



Fabulosas faldas acampanadas que nacen como corolas de corpiños adherentes hasta la cintura: un estilo principesco de ensueño, interpretado con tejidos preciosos por Julia Kontogruni, Emiliano Bengasi y Amelia Casablanca.



Julia Kontogruni



Amelia Casablanca



Elisabetta Polignano

Audaz y provocador, el vestido blanco corto es la opción ideal para una boda civil en pleno estilo contemporáneo. N21 lo combina con accesorios de peinado, diadema y velo, para aportar un toque tradicional.

CORTO



N21

PRINCIPESCO

MEDAVITA MAG ACONSEJA

IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.



SATIN STRONG SHAPER DRY HAIR SPRAY

LACA CON GAS DE FIJACIÓN FUERTE
CON ACABADO ULTRA-SECO

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

NADA DE ENCAJES

¡Basta de encajes! Los estilistas tienen por fin a los vestidos realizados exclusivamente en raso y tul. El encanto es clásico y a la vez esencial: inolvidable el vestido apenas translúcido con volantes de tul propuesto por Elisabetta Polignano.



Elisabetta Polignano



Emiliano Bengasi



Michela Ferriero

Dolce&Gabbana se pasaron por cierto de la raya, pero el vestido adherente que ciñe la silueta es la verdadera tendencia de la temporada y en ella se inspiraron todos los estilistas en las pasarelas para novias. Precioso el drapeado del vestido de Blumarine y las propuestas de Michela Ferriero, de inconfundible sex appeal blanco.



ADHERENTE

Blumarine

Chloé

Michela Ferriero

Dolce&Gabbana

IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.



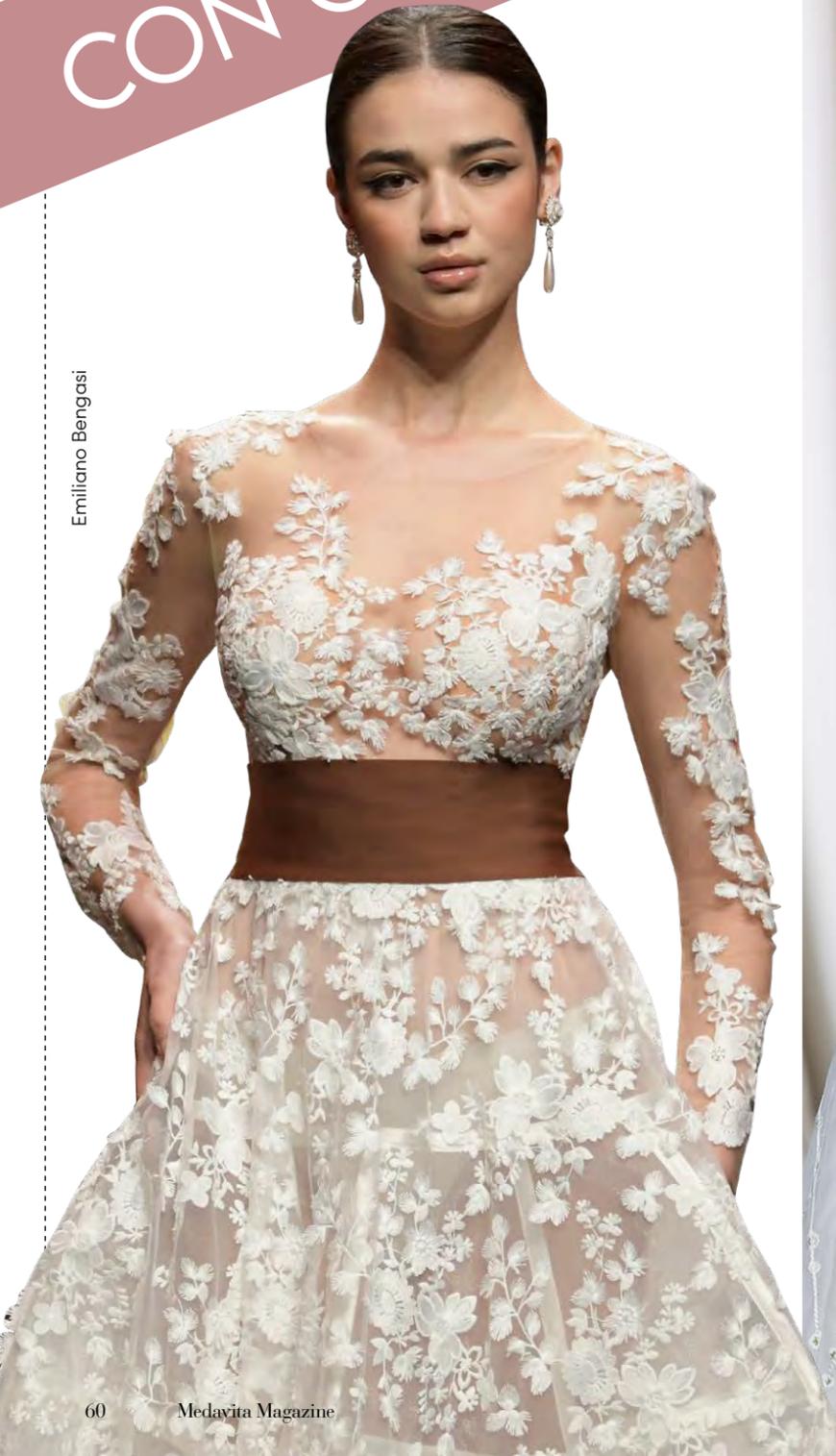
**EGO LIGHT NO GAS
HAIR SPRAY**
LACA SIN GAS DE FIJACIÓN
SUAVE ULTRA-SECO

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

CON CINTURÓN OSCURO

La novedad de 2024 es el vestido de novia con cinturón oscuro, que remarca la cintura. Giambattista Valli elige un precioso cinturón negro que puede utilizarse incluso para otras ocasiones.

Emiliano Bengasi



Giambattista Valli



Michela Ferriero

Julia Kontogruni

Emiliano Bengasi

El vestido blanco de proporciones clásicas, con falda no demasiado amplia, es realmente intemporal. Julia Kontogruni lo interpreta con una cola larguísima, para quien no quiere salirse de los esquemas.

TRADICIÓN

PEINADOS DE NOVIA



La novia opta por peinados esenciales y repudia los complejos recogidos de la tradición. Para el día del sí se lleva el cabello suelto, enriquecido con todo tipo de accesorios. Los peinados de novia presentan velos, veletes, sombreros, diademas, joyas y, sobre todo, vistosos lazos.



Michela Ferriero

Si se opta por el recogido, es preferible algo mínimo, moderado, de poco volumen: moño o cola bajos, en su versión más sobria y elegante. Un himno a la sencillez, acaso para recuperar la íntima sacralidad del acto nupcial.

Amelia Casablanca



SOMBREROS Y VELOS



Rara Avis

LAZOS



Amelia Casablanca



Mysecret Sposa



Amelia Casablanca



Julia Contagruni



Elisabetta Polignano



Amelia Casablanca

DIADEMAS

IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.



JOYAS Y OTROS ACCESORIOS



Emiliano Bengasi



Emiliano Bengasi



Gianbattista Valli



Amelia Casablanca



Christian Dior

RECOGIDOS SENCILLOS

BLINK
CERA MODELADORA BRILLANTE

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

LAS NOVIAS
DE MAYO

Elegancia ATÉMPORAL

Gran himno a la feminidad
y la belleza atemporal.

Líneas que se inspiran en la
elegancia, la única belleza
que nunca se desvanece y
que hace únicas a nuestras
mujeres.

Clara Lombardi
CLARAPERCLARA

Via Dante, 13, Brescia
Socio Medavita

• • •



STYLING

IDOL

Titan Extreme Wax Spray
Safin Strong Shaper Dry
Hair Spray



Beauty & care

Medavita ofrece una serie de servicios para satisfacer mejor a las futuras novias, con un completo programa Beauty&care para cuidar su cabello antes del "sí quiero".



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)

Socio Medavita





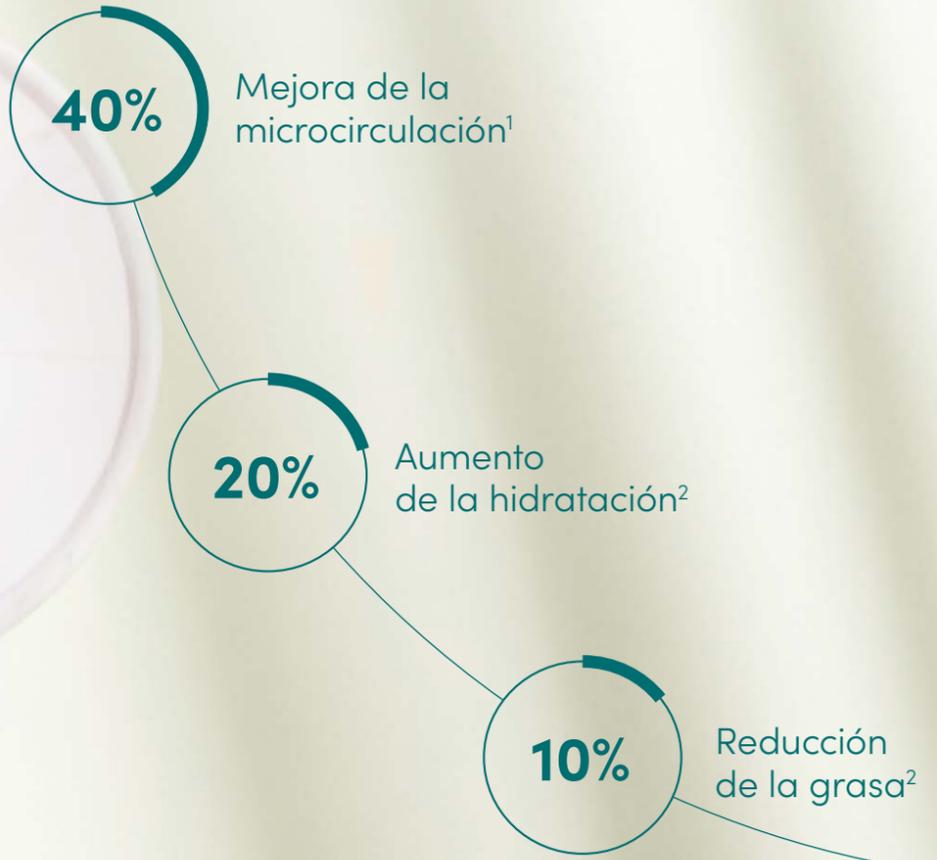
MEDAVITA

NEW

LOTION CONCENTRÉE

ENERGIZING DAILY TONIC

El tónico revitalizante y energizante para el cuero cabelludo, proporciona ligereza, frescura y bienestar inmediato.



PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

¹ Porcentaje de personas (20 mujeres) con mejora de la microcirculación cutánea después del uso diario de Energizing Daily Tonic durante 4 semanas.
² Beneficio demostrado por evaluación instrumental en 20 mujeres después del uso diario de Energizing Daily Tonic durante 4 semanas.

DAILY CARE
por la Redacción
...

ENERGIZING DAILY TONIC

El primer paso para lucir un cabello *estupendo* es *cuidar* el cuero cabelludo diariamente.

Una **rutina de belleza capilar** basada en buenos hábitos diarios permite mantener el bienestar y la belleza del cuero cabelludo y el cabello. El cabello fino y todos los tipos de cuero cabelludo, especialmente aquellos con tendencia a la pérdida y al adelgazamiento del cabello, pueden beneficiarse notablemente de un cuidado diario con un producto **energizante**, diseñado para mantener el **vigor** y la **vitalidad** del cabello día tras día.

ENERGIZING DAILY TONIC, EL NUEVO TÓNICO REVITALIZANTE Y ENERGIZANTE PARA EL CUERO CABELLUDO, PROPORCIONA LIGEREZA, FRESCURA Y BIENESTAR INMEDIATO.

Mantiene el cuero cabelludo tonificado y energizado, y el cabello ligero y revitalizado, gracias a la acción de la Biotina, la Cafeína, la Vitamina C y el extracto de Epilobio. Para uso diario.

SOMETIDO A PRUEBAS CLÍNICAS E INSTRUMENTALES HA DEMOSTRADO:

40%

Mejora de la microcirculación¹

20%

Aumento de la hidratación²



¹ Porcentaje de personas (20 mujeres) con mejora de la microcirculación cutánea después del uso diario de Energizing Daily Tonic durante 4 semanas.

² Beneficio demostrado por evaluación instrumental en 20 mujeres después del uso diario de Energizing Daily Tonic durante 4 semanas.

⁵ Porcentaje de personas satisfechas después del uso diario de Energizing Daily Tonic durante 4 semanas - autoevaluación realizada en 20 mujeres.

QUIENES LO HAN
PROBADO EN PRIMICIA
YA NO PUEDEN
PRESCINDIR DE
ÉL PORQUE:

75%

Refrescante, proporciona una sensación de bienestar inmediato⁵

65%

Hidratante para el cuero cabelludo⁵

65%

Ayuda a **mantener limpio** el cuero cabelludo y **normaliza** la producción de grasa⁵

55%

Revitalizante, proporciona **ligereza** al cabello⁵

50%

Vigorizante y fortalecedor, ayuda a mantener el **volumen en la raíz**⁵

45%

Tonificante y energizante⁵

¿Qué contiene?

Gracias a sus potentes principios activos, **Energizing Daily Tonic** es el nuevo gesto de hidratación y revitalización para el cuero cabelludo y el cabello.

EXTRACTO DE EPILOBIO

Rico en Enoteína B, una molécula bioactiva conocida por sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias e inhibidoras de la enzima 5-alfa reductasa, modula la respuesta inmunoinflamatoria y tiene una actividad excepcional en la regulación de la microbioma del cuero cabelludo, inhibiendo el crecimiento excesivo

de Malassezia, lo que lo convierte en un aliado ideal para reducir la caspa y normalizar la producción de grasa.

CAFÉINA

Mejora la microcirculación, con efectos positivos en la oxigenación y la nutrición folicular.

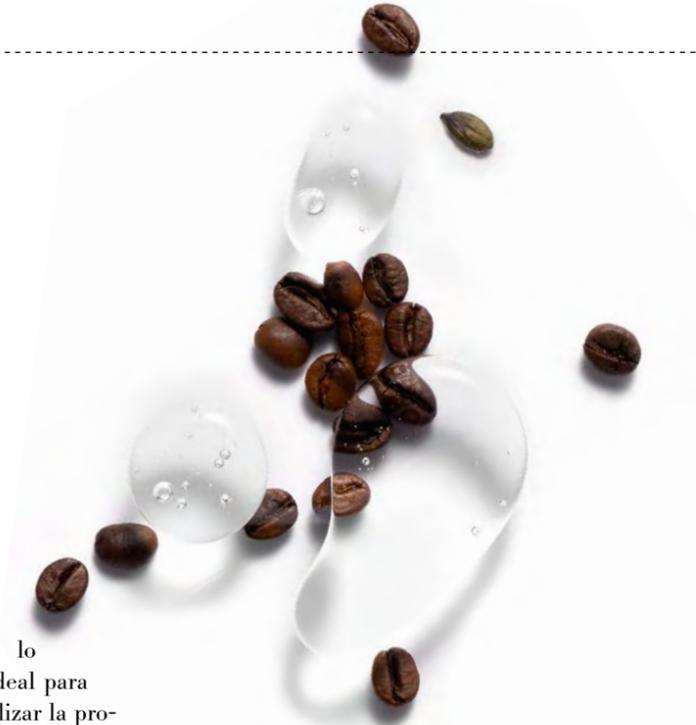
VITAMINA C

Presente de forma natural en frutas y verduras como cítricos, fresas, kiwis, espinacas, tomates y pimientos, combate los fenómenos de estrés oxidativo que aceleran el envejecimiento de la piel y el cabello, gracias a su importante poder antioxidante.

BIOTINA

Vitamina H, ayuda en caso de fragilidad mejorando la apariencia de la piel y del cabello.

EL SECRETO ES CUIDARLO. TODOS LOS DÍAS.



Daily Routine

1

Vaporizar directamente en el cuero cabelludo.

2

Masajear el producto con movimientos circulares de las yemas de los dedos para su correcta absorción.

3

No enjuagar.
Uso diario.

Champú Tratante Anticaída

Previene el debilitamiento del cabello y su posterior caída.

Energizing Daily Tonic

Tónico revitalizante y energizante para el cuero cabelludo y el cabello. Mantiene el cuero cabelludo tonificado y energizado, y el cabello ligero y revitalizado.

Y para un tratamiento intensivo

CONSEJO DE BELLEZA

Lotion Concentrée Tratamiento Intensivo Anticaída

Es la solución anticaída en ampollas de acción intensiva que fortalece el sistema de anclaje del cabello.



Lotion Concentrée Daily Care.



CALMAR
sérum de noche
regenerador y
calmante



PURIFICAR
purifica y equilibra
suavemente el cuero
cabelludo



TONO
una fórmula ligera
que revitaliza,
hidrata y tonifica
el cabello todos
los días



HIDRATAR
emulsión
acondicionadora
y desenredante de
textura ligera.




MEDAVITA

DAILY CARE, BEAUTIFUL HAIR

¿Qué necesita tu cuero
cabelludo hoy?

De cuatro gestos sencillos y cotidianos, un
Poker de prevención para responder
mejor a las diferentes necesidades.
¡Porque la belleza de tu cabello
comienza aquí mismo!

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA



Look 1

TRATAMIENTO
Blondie Ice Blonde
Enhancing Shampoo e
Enhancing Deep
Mask

Nutrisubstance
Microemulsión
reparadora nutritiva

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



Look 2

TRATAMIENTO
Blondie All Blondes
Bonding Shampoo e
Deep Mask

Nutrisubstance
8-hour Rescue
Treatment

STYLING
Idol
Swing Curl Contour
Cream

ESSENTIA



Primavera verano 2024

Cortes y colores que revolucionarán tu estilo... ¡respetando tu Esencia!



Look 1

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

STYLING
Idol
Liss Defence
Smoothing Thermo
Protector
Huile D'Étoile
Aceite áureo



Look 2

TRATAMIENTO
Blondie Ice Blonde
Enhancing Shampoo
e Enhancing Deep
Mask
Nutrisubstance
Microemulsión
reparadora nutritiva

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





Look 1

TRATAMIENTO

Blondie Extra Cool
Blonde Neutralizing
Shampoo e
Neutralizing Mask

Nutrisubstance
8-hour Rescue
Treatment

STYLING

Idol
Satin Strong Shaper
Dry Hair Spray



Look 2

TRATAMIENTO

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



Descubre la nueva
colección Medavita.



Look 1

TRATAMIENTO
Glossination
Extreme Makeover
Liquid Light

STYLING
Idol
Twist&Curl
Sculpting Gel
Satin Light Shaper
Dry Hair Spray
Huile D'Étoile
Aceite áureo



Look 2

TRATAMIENTO
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



ENRIQUECIDO CON
NutriKeraPlex®

COLORACIÓN ÓLEO-GEL CON PH ÁCIDO,
SIN AMONIACO.

Enriquecido con un acondicionador especial que suaviza el cabello, sella las escamas y realza el brillo natural del color.

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

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

ÉTHÉRÉ

TRATAMIENTO

BLONDIE

Extra Cool Blonde Neutralizing Shampoo

Extra Cool Blonde Neutralizing Mask

STYLING

IDOL

Blink Modelling Wax

PRODIGE

Divine Beauty Hair Cream



TRATAMIENTO

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





TRATAMIENTO

GLOSSYNATION
Extreme Makeover Liquid Light

STYLING

KERATIN MIRACLE
Frizz Over Hair Mousse

IDOL
Design Medium/ Strong Hair Foam

HUILE D'ÉTOILE
Aceite áureo



WE CELEBRATE
FREEDOM
IN EVERY COLOR



TRATAMIENTO

BLONDIE
Sunset Blonde Enhancing Shampoo
Sunset Blonde Enhancing Deep Mask

STYLING

IDOL
Twist&Curl Sculpting Gel

KERATIN MIRACLE
Smoothing Thermo Defence Spray



TRATAMIENTO
BETA REFIBRE
 Reconstructive Shampoo
 Reconstructive Hair Mask

STYLING
BETA REFIBRE
 B-Nectar Reconstructive Hair Cream
IDOL
 Swing Curl Contour Cream



TRATAMIENTO
KERATIN MIRACLE
 Sleek Hair Shampoo
 Sleek Hair Mask

STYLING
IDOL
 Liss Defence Smoothing Thermo
KERATIN MIRACLE
 Go Smooth Hair Foundation Serum



TRATAMIENTO
HUILE D'ÉTOILE
 Champú a base de aceites
 embriagador
 Mascarilla a base de
 aceites iluminante

STYLING
IDOL
 Design Medium/ Strong Hair Foam
 Satin Strong Shaper Dry Hair Spray
HUILE D'ÉTOILE
 Aceite áureo

MEDAVITA

Elite

CHOICE COLOR



Crema colorante permanente
con alta definizione del color.

Con Choice Color Elite, la ricchezza del color
alcanza el culmen de la definición.

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

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



STYLE

por la Redacción



TEXTURE



PRODIGE
Divine Beauty
Hair Cream

IDOL
Colossal Volume
Magnifier Spray
Satin Strong Shaper
Dry Hair Spray



CURLY



LOTION CONCENTREE HOMME
Champú anticaída para hombre

BETA REFIBRE
Reconstructive Hair Microemulsion

IDOL
Swing Curl Contour Cream
Look Mate Clay Pomade



SMOOTH
FLOOMS



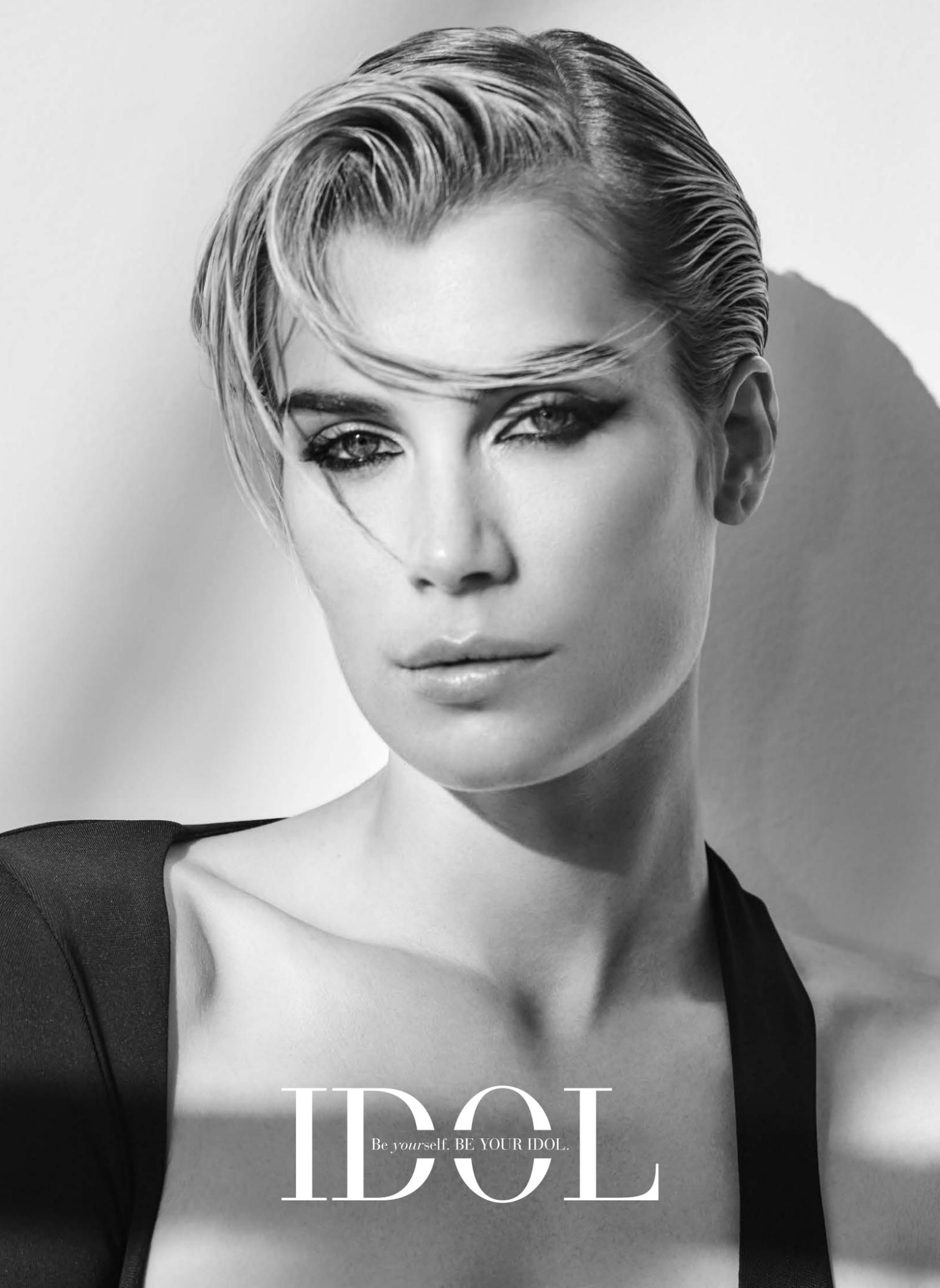
- PUROXINE**
Champú anticaspa con acción instantánea
- REEQUILIBRE**
Hair&Scalp
Balancing Conditioner
- IDOL**
Grip Structuring Gel
- NUTRISUBSTANCE**
Elixir de brillo y nutrición



- IDOL**
Grip Structuring Gel
- HUILE D'ETOILE**
Aceite áureo
- PRODIGE**
Divine Beauty
Hair Cream



CREATIVE



IDOL

Be yourself. BE YOUR IDOL.


MEDAVITA



PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

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



TAKE CARE OF YOURSELF

por **Stefania Fornoni**

Asesora de Imagen y Directora Didáctica de "The Lookmaker Institute"



TU ESTILO, TUS COLORES: UN VIAJE POR LA ARMOCROMÍA

La **armocromía** es una técnica esencial en el campo de la asesoría de imagen y tiene por objetivo elegir los colores que más realzan a cada persona en cuanto a ropa, maquillaje, accesorios y cabello. Este enfoque permite valorizar la estética de una persona, resaltando sus características peculiares y mejorando su aspecto general.

La armocromía se basa en la teoría de los colores y en la comprensión de cómo interactúan las distintas tonalidades con la piel, los ojos y el cabello de cada uno. El diagnóstico de este análisis permite definir una gama de colores (**paleta**) destinada a favore-

cer un determinado rostro, hacerlo más esplendente y definido, y cuáles colores, por el contrario, aportan desarmonía corriendo el riesgo de endurecerlo u ofuscarlo.

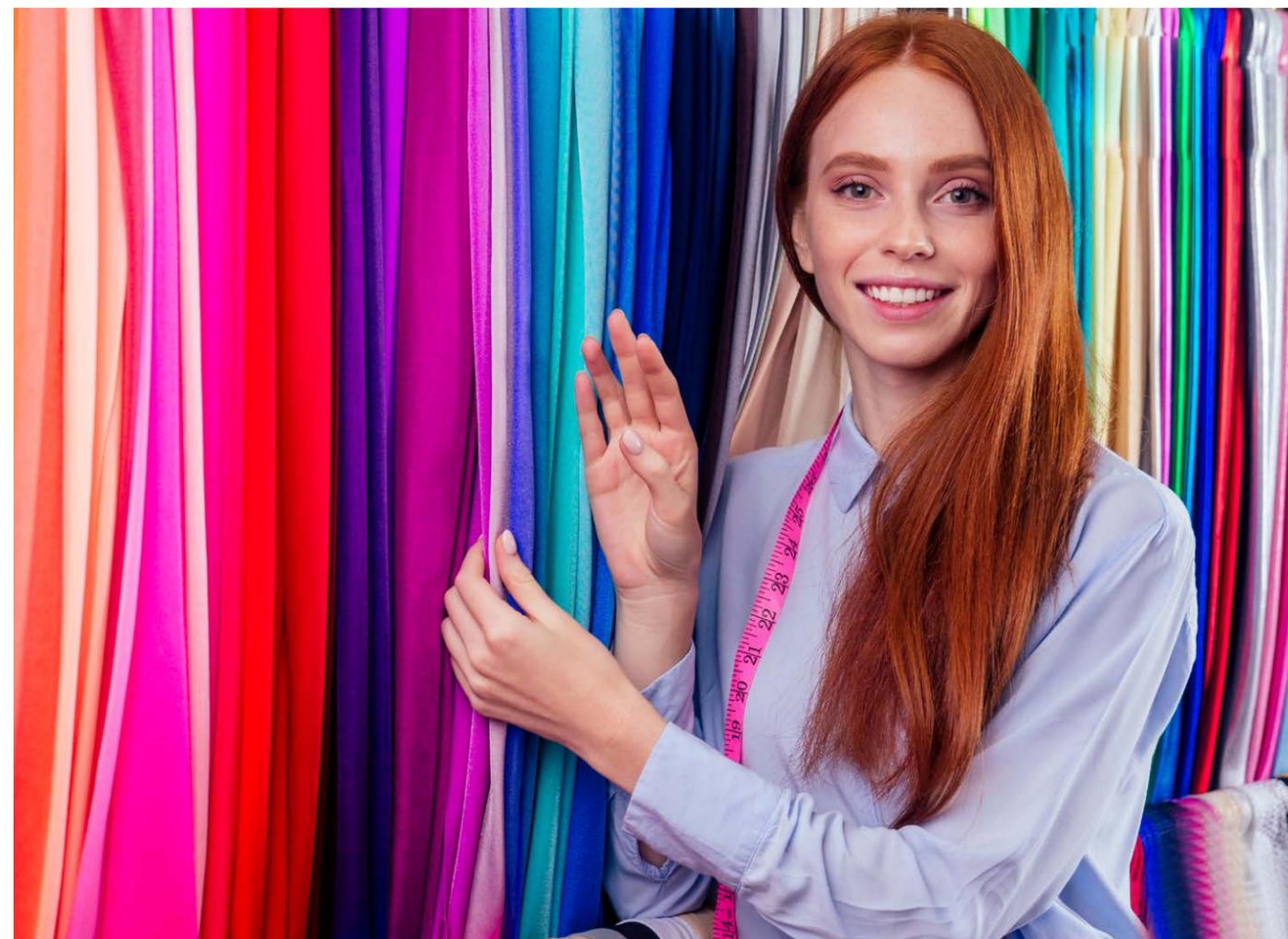
Para alcanzar este objetivo es importante contar con profesionales capacitados que sepan realizar un adecuado asesoramiento cromático a través de un **método objetivo** y **herramientas eficaces** que permitan obtener un diagnóstico de la categoría cromática correcta y una paleta mediante la cual orientarse con mayor claridad en la elección de los mejores colores no solo para la ropa, sino también para el maquillaje y la coloración del cabello.

Y ES PRECISAMENTE ESTE ASPECTO QUE ME GUSTARÍA DESARROLLAR, PORQUE LOS SECTORES DE LA **PELUQUERÍA** Y LA **COSMÉTICA** ESTÁN IMPLEMENTANDO DESDE HACE YA VARIOS AÑOS LA **ARMOCROMIA**, CON EL FIN DE HACER PROPUESTAS CROMÁTICAS CADA VEZ MÁS **PERSONALIZADAS** A SUS CLIENTES FINALES.

Pienso en todos aquellos profesionales que se ocupan a diario del

maquillaje y del cabello, y sé que una elección ponderada en relación con las características cromáticas de un rostro puede ser efectivamente estratégica para realzar la belleza de una cliente, haciéndola lucir más fresca, más bella, más joven, más definida. Ser capaz de reconocer el exacto matiz destinado a enmarcar con **armonía** el rostro de una cliente aporta al trabajo mayor gratificación para ambos. A menudo se da por sentado que la cliente sabe cuáles son los colores que le sientan mejor, pero no siempre es así. A veces la persona no cambia porque se siente segura permaneciendo en "lo de siempre", aunque quizás no le quede bien. Otras veces se sabe que los productos o coloraciones no van a dar un resultado técnicamente satisfactorio, pero no se encuentra la mane-

ra de aconsejar otras alternativas. Adquirir las técnicas del análisis del color a través del método del armocromía hace que todo peluquero y maquillador profesional pueda aprovechar mejor su propia experiencia y creatividad en el uso de los colores, gracias a una mayor conciencia y a una **visión más amplia** de las distintas tonalidades y de cómo resaltarlas. De esta manera también se dispone de los argumentos adecuados para orientar mejor las decisiones de la cliente hacia el mejor resultado. Y esto repercute positivamente en la **relación** además de reforzar la profesionalidad percibida. Pero, ¿de dónde viene esta "armocromía"? Mucha gente, sobre todo no especializada, está convencida de que se trata de un "invento" de estos últimos años. Pues no es así.



LO QUE VEMOS HOY ES FRUTO DE LA **EVOLUCIÓN DE UN MÉTODO QUE SE REMONTA A UNOS CIENTOS AÑOS, EN PARTE GRACIAS AL FAMOSO MAQUILLADOR MAX FACTOR, QUE EN LOS AÑOS VEINTE YA HABÍA IDEADO SU PROPIO SISTEMA PARA ELEGIR EL COLOR DE LOS POLVOS Y BARRAS DE LABIOS EN FUNCIÓN DEL COLOR DEL CABELLO.**

Era entonces un método embrionario, destinado a las celebridades y a las divas, por tanto a un público selecto y privilegiado. Sin embargo, lanzó un importante concepto basado en la importancia de la personalización, que ha ido evolucionando a lo largo de las décadas mediante diversos métodos y sistemas. La popularidad de la armocromía

llegó recién en los años Ochenta, cuando en Estados Unidos se publicó el libro de la estilista y asesora de imagen Carole Jackson denominado "Color Me Beautiful", que se convirtió inmediatamente en un best seller. Esta publicación constituye aún hoy un verdadero hito, ya que introdujo el concepto de las "cuatro estaciones", dando a conocer la armocromía al gran público estadounidense. Jackson sostenía que las características cromáticas de cada persona pueden encontrar su propia correspondencia con los colores típicos de cada una de las **cuatro estaciones**: Primavera, Verano, Otoño e Invierno. Cada estación con sus propios colores inspira por tanto cuáles son los colores destinados a realzar cada rostro en particular. En los años siguientes, la armocromía se hizo cada vez más popular también en Europa. En **Italia**, por ejemplo, el análisis

del color llegó en 1998, gracias a un libro publicado por dos asesoras de imagen que explican las 4 tipologías cromáticas y subgrupos correspondientes. Personalmente, me dedico a la asesoría de imagen y armocromía desde 2008 y siempre he creído en la importancia de trasladar este **know how** también a los salones, es decir, a todos aquellos profesionales que se dedican diariamente a la belleza y al estilo de las personas. Por eso es un gran orgullo para mí ver cómo operan hoy los numerosos salones que he ayudado a formar con las técnicas de asesoría de imagen y análisis del color. Porque ahora que la armocromía se ha vuelto popular también en Italia y es demandada por muchas consumidoras, estos profesionales son realmente capaces de asesorar y dar **las respuestas adecuadas** a esta clientela cada vez más exigente e informada.

¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS PARA UNA CLIENTE QUE SE SIRVE DE UNA ASESORÍA PROFESIONAL DE ARMOCROMÍA?

1. Valorización de su aspecto: la ropa, el maquillaje y los accesorios de las tonalidades adecuadas resaltan sus características peculiares, mejoran su aspecto general y realzan su belleza natural.

2. Más seguridad de elección: a menudo puede ser difícil elegir los colores adecuados, especialmente cuando se trata de combinar los matices del cabello o maquillaje. Basta con pensar en el efecto cargado que puede crear un maquillaje o un tinte de colores cálidos en un rostro de características frías; o en cuánto puede apagarse un cutis dorado si se maquilla o enmarca con tonalidades frías.

3. Ahorro de tiempo y dinero: saber lo que nos valoriza ayuda a prevenir compras equivocadas que acaban guardadas en el armario, así como a optimizar el tiempo dedicado a las compras.

4. Mayor autoestima: llevar los colores adecuados puede repercutir positivamente en la autoestima y la confianza en sí mismos. Cuando una persona se siente bien con su aspecto, se siente también más segura de sí misma, más positiva.



consolidarse, los salones que sepan proponerla con profesionalidad tendrán sin duda una ventaja competitiva también en el futuro.

2. Experiencia: la armocromía permite ofrecer a los clientes una experiencia "a medida" dado que, al analizar las características peculiares del cliente, se opera con mayor personalización en términos de maquillaje y cabello.

3. Fidelización: ofrecer el servicio de armocromía en el salón puede contribuir a fidelizar a la clientela, crear un boca a boca positivo y generar un aumento de visitas al salón.

4. Más venta de productos: la armocromía también puede contribuir a aumentar la venta de productos en el salón, ya que durante una asesoría, el peluquero o maquillador profesional puede recomendar a los clientes aquellos productos y accesorios más adecuados según su paleta cromática.

5. Aumento del ticket medio: introducir un servicio como el análisis del color permite aumentar el número de servicios cotizados, pero sobre todo, al tratarse de un servicio de valor añadido, permite elevar también el ticket medio. ■

5. Más versatilidad: cuando se conocen los principios de la armocromía y cuáles matices y contrastes se adaptan mejor al propio aspecto, es posible experimentar con diferentes tonos y combinaciones de colores, obteniendo así una mayor versatilidad en la ropa y el maquillaje.

¿CUÁLES SON, EN CAMBIO, LAS VENTAJAS PARA EL SALÓN QUE OFRECE EL SERVICIO DE ARMOCROMÍA?

1. Distinción: la armocromía es un servicio único y especializado que puede contribuir a distinguirse de la competencia, consolidar la propia identidad en el mercado y captar nueva clientela interesada en este servicio específico (destinado tanto al público femenino como masculino). Asimismo, dado que la armocromía en el sector de la peluquería está destinada a





MEDAVITA

LUXVIVA
MY NATURAL COLOR

HIGHER PERFORMANCE

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

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

COLOR, COBERTURA Y TEXTURA MEJORADOS

MÁXIMA
FIJACIÓN
EN EL
TIEMPO

ALTA
COSMETICIDAD

REFLEJOS
AÚN MÁS
CUBRIENTES

COBERTURA
EXTRAORDINARIA

OXIDACIÓN
RETARDADA



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

por **Anna Piacente**

Bióloga nutricionista y consultora tricológica



NUTRICIÓN PARA TODOS: como responder a las NECESIDADES de NUESTRO ORGANISMO en CADA ETAPA de la VIDA

Hoy en día, la alimentación es un tema de interés común. En efecto, casi todos prestamos

atención a lo que comemos puesto que, en comparación con las generaciones pasadas, estamos más concienciados acerca de nuestra salud. Sin embargo, dada la gran difusión de la información, todos creemos saber cómo tenemos que alimentarnos, pero solemos cometer errores que nos acarrearán molestias.

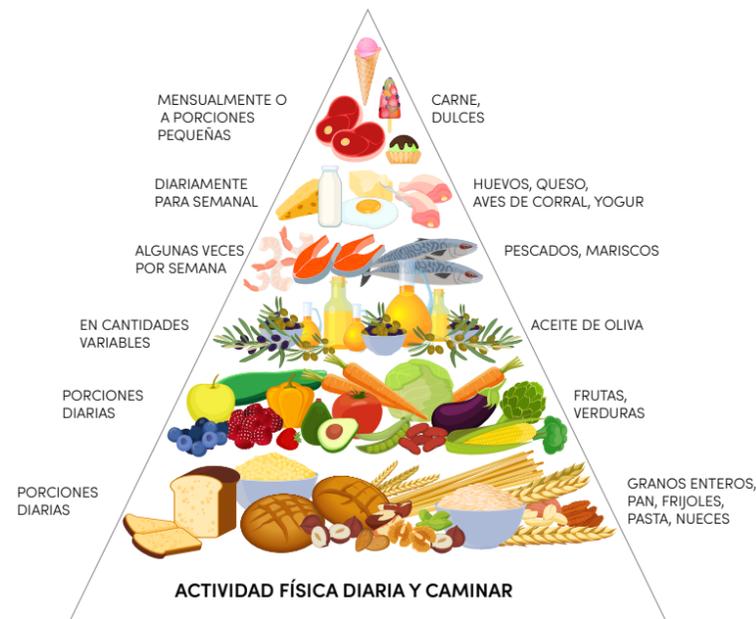
Un ejemplo común es la típica ensalada con vinagre de manzana antes de las comidas. Nos sacia, es rica en fibras y estimula el metabolismo, pero si la persona padece de colon irritable, al consumirla tendrá dolores de estómago e hinchazón

durante varias horas. Por tanto, lo primero que tenemos que hacer cuando leemos algo en materia de nutrición es mantener un enfoque

crítico y tener en cuenta que un consejo o recomendación para la población en general no es lo mismo que una consulta personalizada. En

este artículo vamos a **concentrarnos** en las **pautas de nutrición específicas para cada edad**. La primera referencia útil para todos en general es la pirámide alimentaria. Se trata de un gráfico con recomendaciones dietéticas generales dadas por un organismo o una institución competente en materia de salud. Para interpretarla, tenemos que considerar que los alimentos colocados en el vértice de la pirámide son los que deberíamos comer menos, mientras que los colocados en la base son los que tenemos que consumir con mayor frecuencia y en mayor cantidad. Este modelo





Dieta Mediterránea

alimentario ha sido sometido a numerosas modificaciones; de todos modos, en Italia se toma hoy como referencia la **pirámide alimentaria mediterránea** presentada en noviembre de 2009 en Parma, durante la **III Conferencia Internacional CHSCAM e INRAN**.

Esta versión de la pirámide considera las necesidades del consumidor, las distintas tradiciones locales, la estacionalidad de los alimentos y los productos de cada región.

Asimismo, atribuye una importancia significativa a la actividad física.

Algunas aclaraciones para el correcto uso e interpretación de la pirámide alimentaria:

- La pirámide alimentaria ha de considerarse una indicación orientativa, no un esquema estricto;
- Las recomendaciones pueden variar según el estilo de vida y la constitución física de cada persona;
- Una dieta saludable debería incluir cotidianamente los ali-

mentos colocados en la base de la pirámide y en menor cantidad los alimentos indicados en las franjas superiores;

- Estas directrices son muy flexibles por lo que respecta la elección de los alimentos según los gustos personales;
- Las personas vegetarianas pueden seguir la pirámide alimentaria seleccionando las nueces, las legumbres y otras fuentes de proteínas vegetales;
- Es preferible elegir alimentos frescos locales y cereales integrales;
- Reducir el consumo de sal, considerando que también se encuentra en los productos envasados, enlatados, preparados congelados, embutidos, tentempiés y patatas fritas;
- Evitar alimentos que contengan grasas trans, aceites parcialmente hidrogenados potencialmente nocivos para la salud.

Otro recurso muy útil es la tabla de Niveles de Asunción de Referencia de Nutrientes y Energía (LARN, por sus siglas en italia-

no). Con la cuarta revisión, la Sociedad Italiana de Nutrición Humana (SINU, por sus siglas en italiano) pretende ofrecer un documento útil para la investigación y la planificación nutricionales destinadas a individuos, grupos o segmentos de población, así como para la elaboración de políticas sanitarias y comerciales, para la formulación de pautas de salud, el etiquetado nutricional y el desarrollo de nuevos alimentos y complementos alimenticios.

Asimismo, contiene capítulos sobre energía y macronutrientes, vitaminas hidrosolubles, vitaminas liposolubles, macrominerales y microminerales, seguidos de capítulos sobre agua, etanol y compuestos bioactivos y sus diferencias en las distintas etapas de la vida.

En particular, la SINU nos proporciona varias tablas, divididas por sexo y franjas de edad: de 6-12 meses, 1-17 años, edad adulta y edad geriátrica. Para las mujeres, contienen también valores de referencia específicos para etapas de la vida como el embarazo y la lactancia. No cabe duda que, durante los primeros meses de vida, la lactancia materna es esencial para el ser humano.

En efecto, el Ministerio de Salud italiano a través de las Directrices nacionales en materia de protección, promoción y apoyo de la lactancia materna declara que: “de acuerdo con las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se recomienda, como medida de salud pública, que los lactantes sean alimentados exclusivamente con leche materna hasta los seis meses de edad y que la lactancia materna se extienda, con alimentos complementarios apropiados mientras la madre y el niño lo deseen, incluso después del año de edad”.

A partir de los 6 meses, el lactante empieza el destete y, por ende, la introducción de alimentos sólidos.

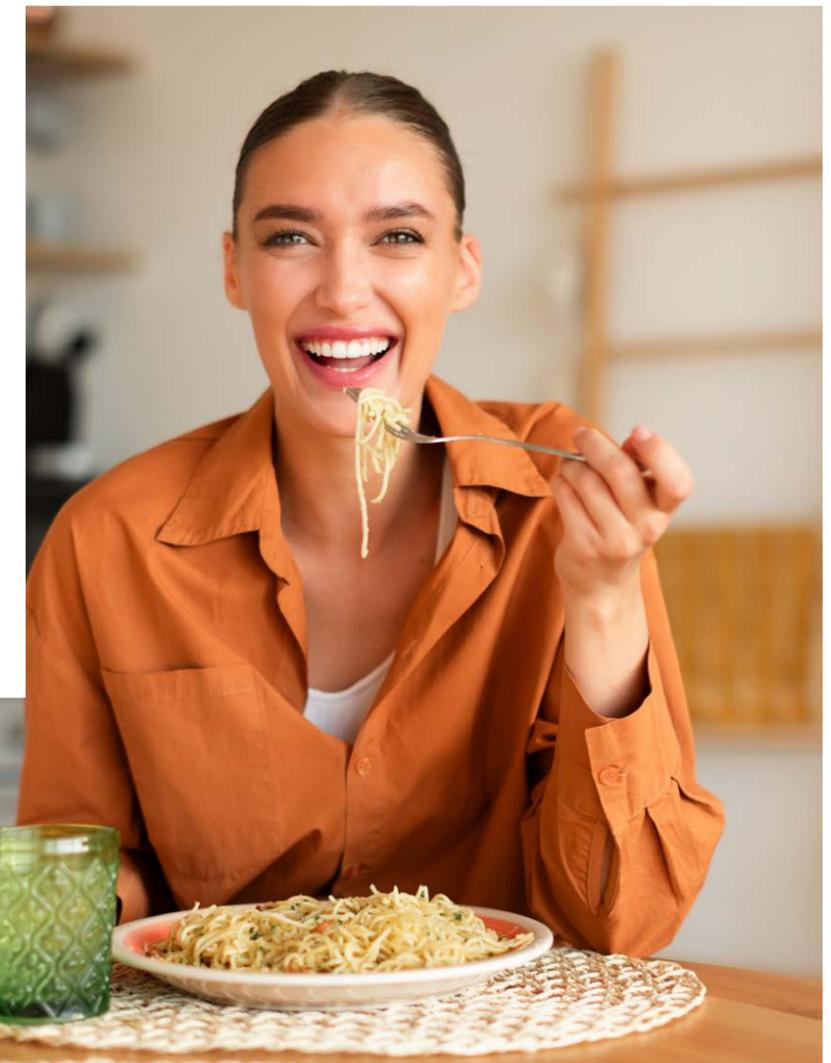
PARA UN BUEN CRECIMIENTO INFANTIL ES FUNDAMENTAL EL APORTE DE TODOS LOS MACRO- Y MICRONUTRIENTES, DANDO LA DEBIDA IMPORTANCIA A LAS PROTEÍNAS Y FIBRAS, A MENUDO DESCUIDADAS.

BASÁNDONOS EN RECURSOS COMO ÉSTE Y LA NUEVA PIRÁMIDE ALIMENTARIA, UN ADULTO PROMEDIO DEBE TENER UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y UNA DIETA SALUDABLE Y VARIADA.

Es durante la infancia que nuestro organismo establece el número de células grasas y nuestra mente se acostumbra a comer de una determinada manera. Por eso es crucial la educación alimentaria desde el destete hasta la adolescencia. Con demasiada frecuencia, los niños tienden a comer **comida basura**, rica en azúcares simples y grasas saturadas... ¿sería tan saludable volver a la antigua merienda de pan con tomate o pan con aceite! Un recurso muy educativo, también para los adultos, es el plato saludable, una representación gráfica creada por científicos de la Escuela de Salud Pública de Harvard para indicar la alimentación adecuada de una jornada. Se trata de un plato propiamente dicho, dividido en proporciones volumétricas de los distintos grupos de alimentos que deben componer cada comida principal. El plato saludable propone un modelo **práctico** de gestión de las comidas y de la variedad de alimentos según las últimas evidencias científicas.

Por otro lado, a medida que crecemos aumenta la demanda de determinados minerales (por ejemplo, el calcio) y es de vital importancia prestar atención a algunos detalles.

Por ejemplo, los ancianos pierden el estímulo de la sed y sufren deshidratación, por lo que es importante recordarles que beban. A menudo no pueden masticar todo, por lo que la preparación de los alimentos debe facilitar esta función. Por último, en la edad geriátrica se padece de **sarcopenia**, es decir, la pérdida de masa muscular en favor de la masa grasa. Por tanto, es necesario educar a los ancianos para que no descuiden las proteínas y eviten el consumo excesivo de hidratos de carbono y grasas, a fin de prevenir las enfermedades metabólicas.





MEDAVITA

Elisièr

Descubre el sérum *fortificante*
y *regenerador* para el cabello



IDENTITY

por **Mariachiara Dondi**
Escritora Comercial

La fragancia del corazón: en búsqueda de nuestra esencia

Jack Dawkins es lo que hoy llamaríamos un niño callejero, un raterito, un ladronzuelo nacido y crecido a mediados del siglo XIX entre los mugrientos y peligrosos callejones del East End de Londres. Jack Dawkins es un joven cirujano de talento, generoso, intachable. Jack Dawkins sigue siendo un canalla, un jugador empedernido. Jack Dawkins es todo esto, según la serie "The artful dodger".

Sin embargo, ¿cuál es el verdadero Jack Dawkins? ¿El que se deja llevar por la delincuencia o el cirujano valiente y generoso? ¿Cuál es su verdadera esencia?

Pero antes de responder a esta pregunta tenemos que ponernos otra: ¿qué es la esencia?

Parece un simple juego de palabras, pero se trata de un cuestionamiento que se remonta a la antigüedad, uno de aquellos que se ha puesto el ser humano, satisfechas sus necesidades primarias de supervivencia, para **impezar a entender qué hay en sí mismo, más allá de sí mismo y más allá de lo que ve.** El filósofo griego Aristóteles fue uno de los primeros en dar una respuesta

LA ESENCIA ES LO QUE HACE QUE ALGO SEA DE UNA DETERMINADA MANERA Y NO DE OTRA, LA ESENCIA ES EL NÚCLEO FUNDAMENTAL, LA NATURALEZA DE LAS COSAS.

Tratemos de aclararlo con un ejemplo: la esencia de Juana, como bailarina clásica, es saber bailar según el estilo y las reglas de esta disciplina; el hecho, sin embargo, de que Juana tenga el cabello negro y los ojos azules no incide en su esencia de bailarina. Si quisiera teñirse el cabello de verde, llevar lentillas moradas y llenarse de tatuajes, quizás no la admirarían en La Scala o el Bolshoi, pero sin duda seguiría siendo una bailarina clásica, algo excéntrica, pero de todos modos una bailarina clásica.

MEDAVITA MAG ACONSEJA



Elisièr

Descubre el sérum *fortificante y regenerador* para el cabello

+53%
Cabello más fuerte y vigoroso*

+60%
Cabello más bello y esplendente**

6hrs

A tan solo 6 horas de su aplicación, **aumenta la energía** estimulando la actividad folicular, **revitalizando visiblemente** el cabello**



ELISIÈR
SÉRUM FORTIFICANTE Y REGENERADOR PARA EL CABELLO.

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

* Porcentaje de personas satisfechas después de usar Elisièr: autoevaluación de 60 personas durante 8 semanas. ** Evaluación in vitro de la expresión de las ATPasas, índice de un aumento de la energía potencial de la célula

LA **ESENCIA** ES UN **CONCENTRADO** DE LO QUE **SOMOS**: ES LA PARTE **MÁS PURA** EN LA QUE SE MANIFIESTA NUESTRA **NATURALEZA ÚNICA**, ESPECIAL, DIFERENTE DE TODAS LAS **DEMÁS**.

En la jerga de los perfumistas, la esencia es el resultado de la destilación al vapor de hierbas, flores, especias, pero no es el perfume en sí, porque este último procede de la mezcla de varios aceites esenciales. Esta definición nos da otro indicio de lo que podemos considerar esencia: no es una masa uniforme y compacta, sino una fragancia polifacética, compuesta de elementos florales, ambarados y picantes. Imaginemos nuestra esencia como si fuera un perfume: estará compuesto por notas de “cabeza”, percibidas de inmediato, por notas de “corazón” que dan carácter y abren camino a las notas de “fondo”, las más íntimas y profundas. Conocer la esencia, tanto propia como ajena, es, por tanto, un juego de planos, un escondite de emociones, ocasiones e interpretaciones. Podemos decir entonces que la esencia de cada uno no es una calidad, una pasión o un talento, sino un proceso de búsqueda hecho de experimentaciones, exploraciones, pruebas... y también de caídas. En uno de sus poemas, el poeta italiano Aldo Palazzeschi manifiesta su manera de buscar su esencia:

“ENTONCES, ¿QUÉ SOY?
YO PONGO UNA LENTE
DELANTE DE MI CORAZÓN
PARA QUE LA GENTE LO VEA.”

Poner una lente delante del corazón también significa, como escribe la poeta Chandra Livia Candiani, entrenar una mirada tierna y



compasiva, una mirada firme que ve los límites, pero no se transforma en juez, en crítico puntilloso y ácido, ni quiere solucionar los problemas de los demás. Una mirada que acoge, por tanto, también la propia vulnerabilidad, dado que forma parte de nuestra esencia. Según la filósofa Martha Nussbaum, nuestra sociedad considera la fragilidad como algo espantoso. No nos gusta reflexionar sobre nosotros, ni somos buenos en juzgarnos de manera objetiva. Y esto se debe, en parte, a que nos disgusta la incertidumbre. Sin embargo, Nussbaum nos alienta a reconsiderar nuestra actitud respecto a la vulnerabilidad, a concebirla como una mera faceta de nuestra esencia humana.

“SER UN BUEN SER HUMANO SIGNIFICA ESTAR DE ALGUNA MANERA ABIERTOS AL MUNDO, SER CAPACES DE CONFIAR EN COSAS INCIERTAS QUE ESCAPAN AL PROPIO CONTROL.”

Según esta filósofa, somos comparables a las plantas, no a las joyas: las plantas pueden crecer y florecer porque están constituidas por tejidos blandos, que se extienden y modifican, mientras que las joyas

permanecen inmóviles, inmutables, prácticamente muertas. **Florecer, en cambio, significa vivir una vida plena y satisfactoria.** Según Nussbaum, una vida que florece no se limita al mero bienestar material, sino que comprende el **desarrollo de nuestras habilidades humanas en todos los ámbitos de la vida.** Esto incluye la oportunidad de experimentar emociones, entablar relaciones significativas, participar en debates políticos e ir en pos de lo que más valoramos. **Florecer significa, por tanto, conocer y nutrir nuestra propia esencia,** comprendiendo todo su potencial y todas sus facetas, las más brillantes y las más oscuras. En este proceso, podemos descubrir que la verdadera esencia no es algo fijo, sino un proceso continuo de descubrimientos y evolución



personal. Y aceptarlo significa saber también que la esencia no debe ser una coartada: es demasiado fácil decir “¡así soy yo!” como si fuéramos inmutables, a fin de justificar nuestra falta de empeño en experimentar o ponernos en discusión. No se trata de un espejo mágico que refleja solo lo que nos conviene.

Es, más bien, un **proceso, esta esencia, un movimiento** que incluye cada respiración que hacemos y cada recuerdo, cada relación y cada deseo, cada parte de nosotros que nos lleva a completarnos, a superarnos, a entablar relaciones más ricas y auténticas con nosotros mismos y con los demás.

Retomemos entonces este razonamiento desde el principio, volviendo a la pregunta inicial sobre Jack Dawkins: ¿era un canalla o una persona intachable? En su diálogo con la mujer de la que estaba enamorado ofrece una respuesta interesante: “Tus crímenes –dice ella– no te sirven solo para sobrevivir, tú los adoras”. Y él responde: “Son las peores partes de mí las que los cometen”.

Jack Dawkins es un ser humano en camino, que trata de superar sus lados peores para no dejarse capturar y tender a lo que puede llegar a concretarse y a darle la felicidad. Es él quien determinará, con sus decisiones y acciones, su destino, así como se desprende de una frase atribuida a Tolstoj: “**El ser humano no es lo que le sucede, sino lo que él hace con lo que le sucede.**”




MEDAVITA
SOLARICH



ESTE VERANO TRAE A TUS ALIADOS CONTIGO

con bolsa térmica por dentro y esponja por fuera,
disponible en tres fantásticos colores.



PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

CAPTURE THE FUTURE

por la Redacción

...

INTELIGENCIA ARTIFICIAL A TODO CAMPO

VERSATILIDAD Y APLICACIONES PRÁCTICAS

La inteligencia artificial es una potencia que está plasmando concretamente nuestro futuro en una vasta gama de sectores.



DESDE **LOS AVANCES EN LA MEDICINA** HASTA LAS TRANSFORMACIONES INDUSTRIALES, PASANDO POR LA **INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN** Y LA **REVOLUCIÓN FINANCIERA**, LA IA TIENE EL **POTENCIAL DE REDEFINIR NUESTRA VIDA COTIDIANA** Y NUESTRAS **PERSPECTIVAS PROFESIONALES**.



GENERACIÓN DE GUIONES:

Los programas basados en IA pueden generar guiones, aportando ideas creativas.

Esta colaboración entre inteligencia artificial y creatividad humana abre nuevos escenarios en la creación de narraciones cinematográficas únicas y emocionantes. Los cineastas pueden explotar algoritmos que sugieren desarrollos inusitados, dando lugar a guiones por cierto más atractivos.

ANIMACIÓN MEDIANTE CGI:

La IA se integra en la creación de efectos especiales avanzados y en la animación.

Gracias al aprendizaje automático, es posible mejorar los efectos gráficos y aportar más realismo a los personajes digitales, revolucionando la experiencia visual de los espectadores.

En efecto, los algoritmos de IA analizan los movimientos y las expresiones humanas, ofreciendo animaciones más realistas y detalladas.

Con su asombrosa versatilidad, la Inteligencia Artificial se manifiesta en una miríada de aplicaciones prácticas que abarcan diferentes ámbitos.

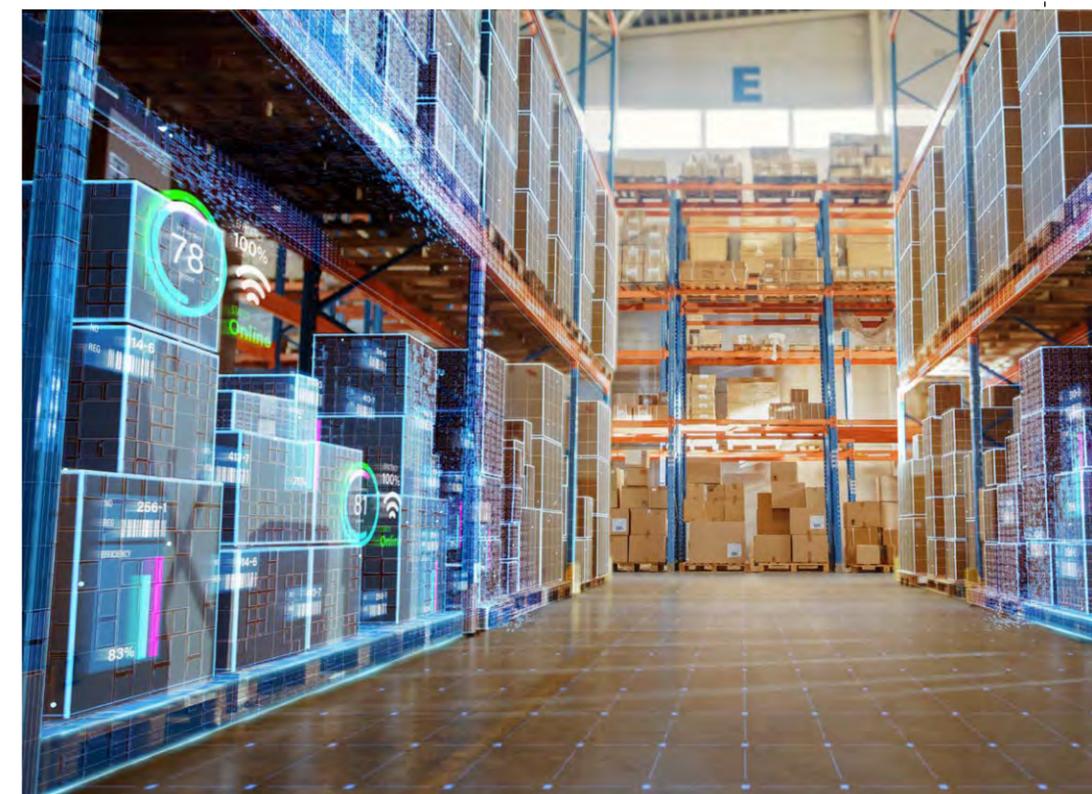
En el campo de la salud, los sistemas basados en IA revolucionan el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades, aceleran la formulación de nuevos medicamentos y favorecen la personalización de las terapias.

En la educación, los algoritmos de aprendizaje automático mejoran la experiencia de aprendizaje adaptando los materiales didácticos a las necesidades individuales de los estudiantes. En el sector industrial, la IA es la clave para optimizar la producción, prevenir averías de las maquinarias y aumentar la eficiencia energética.

Gracias al análisis avanzado de los datos, el mantenimiento predictivo permite intervenir en la maquinaria antes de que se produzcan fallos críticos, lo que reduce el tiempo de inactividad y optimiza los procesos.

IMPACTO EN EL MUNDO DEL CINE

Además de revolucionar sectores tan importantes como los mencionados, la IA se integra también en la industria cinematográfica, ayudando a redefinir el proceso creativo de manera deslumbrante.



LOS **EFFECTOS ESPECIALES** Y LA **ANIMACIÓN**, POTENCIADOS POR LA IA, HAN ALCANZADO NIVELES DE **REALISMO Y DETALLE** HASTA HOY **INCONCEBIBLES**.

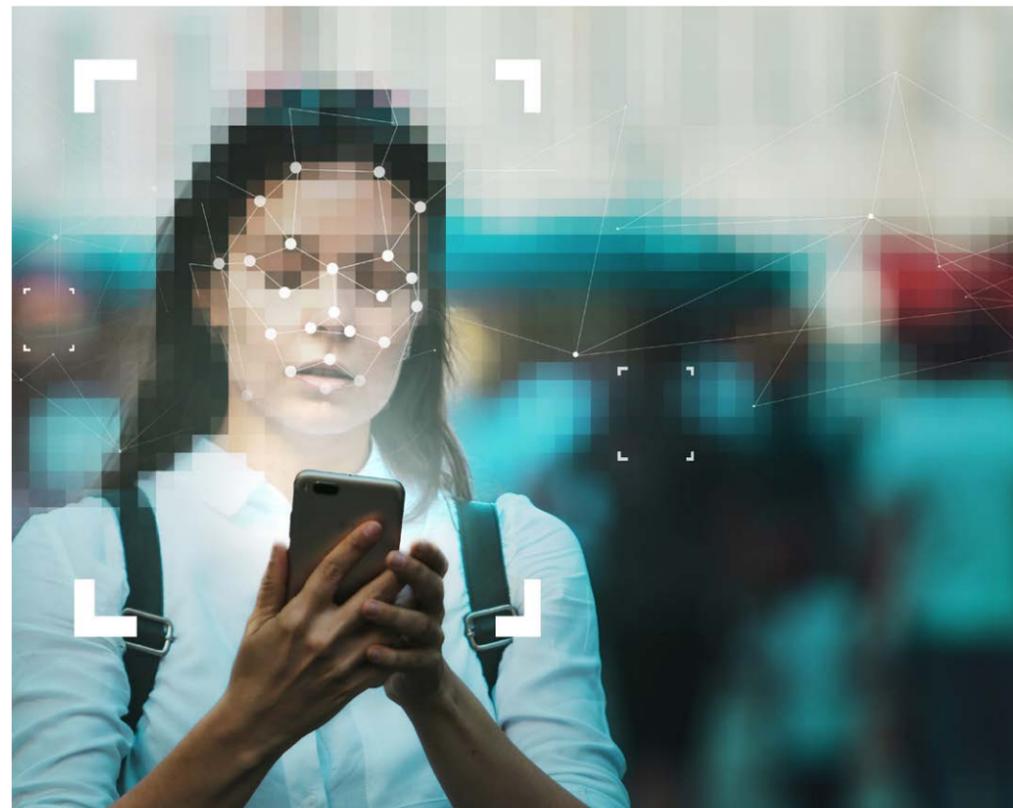
El análisis de los movimientos humanos permite crear personajes digitales que transmiten emociones de forma auténtica, enriqueciendo la experiencia cinematográfica. Esta simbiosis entre la creatividad humana y la potencia informática de la IA abre un abanico de posibilidades artísticas y visuales nunca antes alcanzado. Búsqueda de talentos: Otro aspecto realmente intrigante es la búsqueda de talentos mediante algoritmos predictivos. La IA explora bases de datos amplias y diversificadas para descubrir nuevos actores y actrices, ayudando a derribar estereotipos y ampliar la representación en el cine.

AFRONTAR CIERTOS RETOS ÉTICOS: ATAJOS CULTURALES, CONFIDENCIALIDAD E IMPACTO OCUPACIONAL

Si reflexionamos sobre algunos retos éticos, cabe considerar que la IA debe ser una herramienta para promover la diversidad y la inclusión, sin discriminaciones culturales, étnicas o de género.

LA **CREACIÓN DE ALGORITMOS MÁS TRANSPARENTES** Y LA **APLICACIÓN DE CONTROLES ESTRUCTOS** PUEDEN AYUDAR A MITIGAR LOS **ATAJOS DE TIPO CULTURAL**.

En cuanto a la confidencialidad, es crucial lograr un equilibrio entre el acceso a los datos para entrenar algoritmos y la necesidad de proteger los datos personales. La existencia de normas éticas y una reglamentación clara pueden garantizar el uso responsable de la IA en tutela de los derechos individuales. La vasta recopilación de datos para el entrenamiento de algoritmos y el uso generalizado de la inteligencia artificial en los servicios públicos plantean interrogantes sobre la protección de la confidencialidad. Por tanto, es necesario establecer normas y protocolos claros de manera que los datos se procesen de forma segura y que las personas tengan el control sobre su propia información. En materia de empleo, es necesario crear personal preparado para la era digital y hacer frente a los retos económicos derivados de la automatización, que pueden afectar el empleo, sobre todo en determinadas profesiones.



Por otro lado, la IA crea nuevas oportunidades laborales en sectores emergentes y es crucial invertir en programas de formación y recualificación para preparar a los trabajadores de cara a los retos y oportunidades de esta nueva era.

PROSPECTIVAS: LA IA COMO GUÍA FUTURA

La inteligencia artificial está configurando nuestro futuro de un modo que no tiene precedentes. Desde la optimización de nuestra vida cotidiana hasta nuevas fronteras en campos como el de la medicina o incluso el cine, la IA nos está conduciendo a una era de grandes innovaciones y cambios rotundos. Mientras seguimos explorando todo su potencial, es fundamental recorrer este camino de manera ética, garantizando que el progreso tecnológico contribuya al bien común.

LA **IA NO ES UNA MERA MÁQUINA DE COMPUTACIÓN AVANZADA**, SINO UNA **GUÍA QUE, MANEJADA CON SENSATEZ**, PUEDE LLEVARNOS A UNA **SOCIEDAD MÁS EFICIENTE, EQUITATIVA Y CREATIVA**.

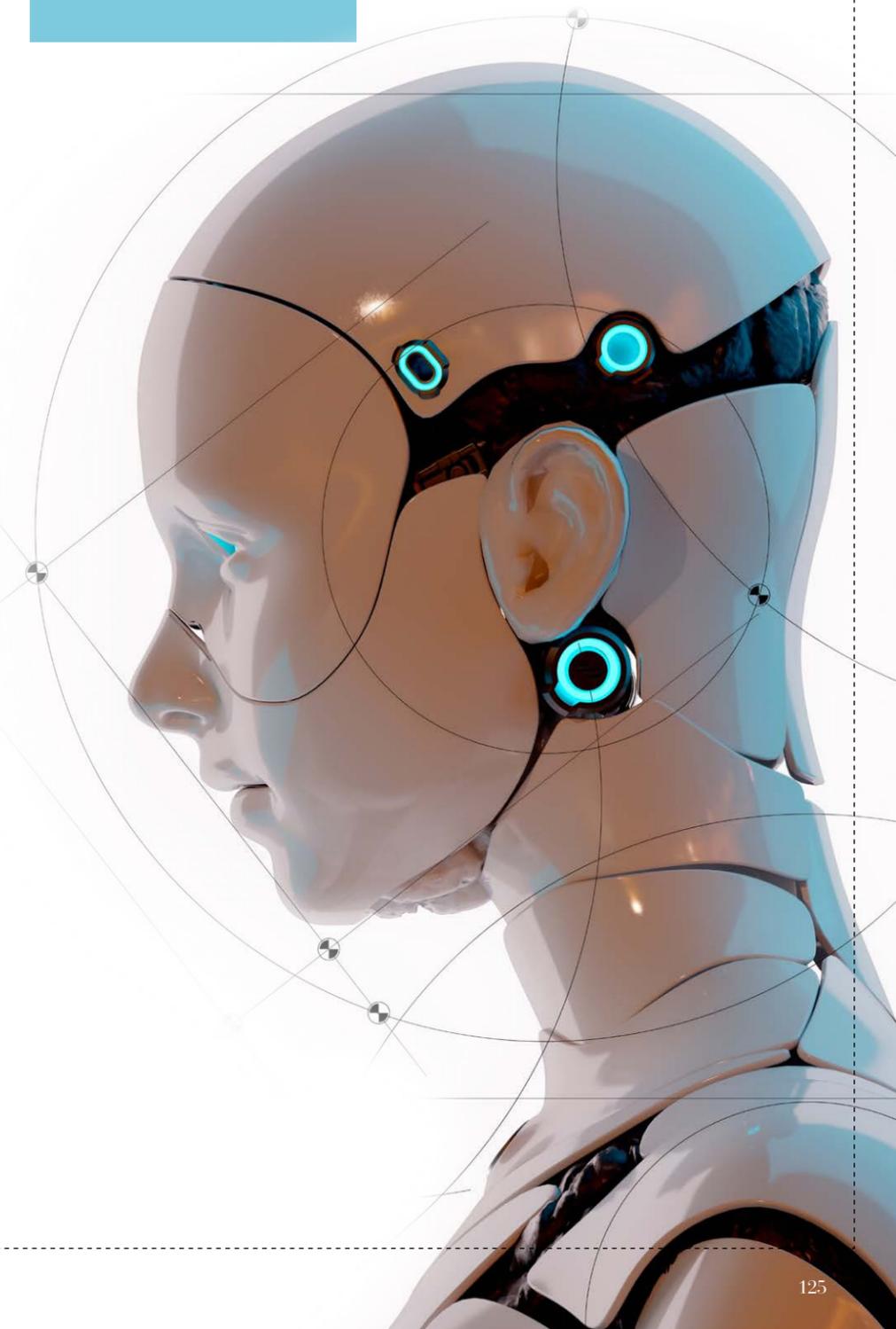
Un viaje hacia el progreso, guiado por el poder de la mente humana y la potencia de la inteligencia artificial. La sinergia entre la IA y la creatividad humana puede abrir puertas a nuevas posibilidades, transformando nuestra forma de interactuar con el mundo que nos rodea.

CONCLUSIONES: ROL DE COLABORADORA CREATIVA Y RETOS ÉTICOS DE LA IA

En definitiva, la inteligencia artificial no es una mera representación de nuestro avance tecnológico, sino una colaboradora creativa que puede enriquecer y renovar múltiples aspectos de nuestras vidas. Sin embargo, esta colaboración requiere una gestión cuidadosa para abordar los retos éticos que comporta. El análisis exhaustivo de estos retos, como los ya mencionados atajos culturales, la protección de la confidencialidad y el impacto ocupacional deben guiar el desarrollo y la implementación de las tecnologías basadas en la IA. Solo mediante un enfoque justo y responsable podremos garantizar que la inteligencia artificial contribuya efectivamente a un futuro mejor, respetando las diversidades, protegiendo la confidencialidad y promoviendo un entorno laboral sostenible.

“CAPTURE THE FUTURE” SIGNIFICA NO SOLO **ADOPTAR ESTAS NUEVAS TECNOLOGÍAS**, SINO TAMBIÉN **CONTROLAR SU IMPACTO SOCIAL**, DE MANERA QUE **REFLEJE LOS VALORES FUNDAMENTALES DE EQUITAD, INCLUSIÓN Y RESPONSABILIDAD**.

Comprender el potencial de la IA requiere una visión a todo campo, que conjugue el progreso tecnológico y las consideraciones éticas, trazando un camino hacia un futuro en el que la inteligencia artificial y la creatividad humana coexistan en armonía.






MEDAVITA

ETOILAGE

WHAT WOMEN WANT

Fruto de la **experiencia** y del **saber hacer** de Medavita en los TRATAMIENTOS PARA CUIDAR, PROTEGER y REPARAR EL CABELLO.

Etoilage asegura:

1

Luminosidad sin precedentes

2

Un cabello más **protegido** y más **sano**

3

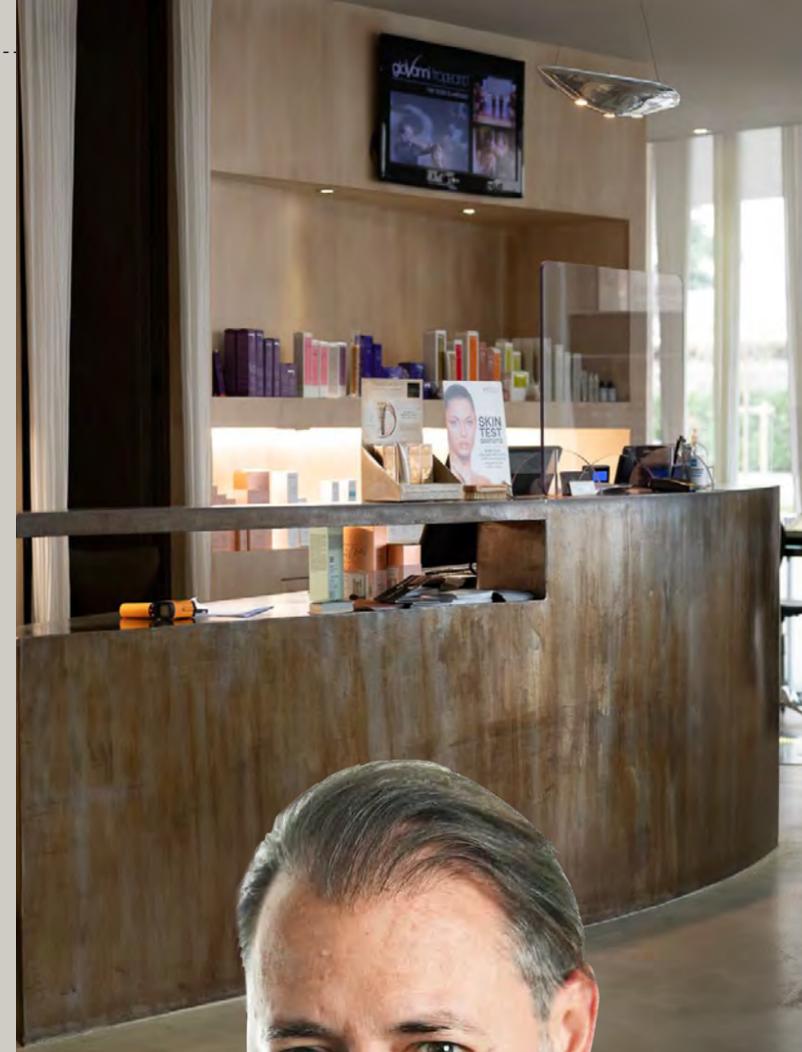
Tiempos de aplicación **reducidos a la mitad**

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

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

SALON TOUR
por la Redacción

ENTREVISTA A giovanni tropearo®



LA IDEA SURGIÓ
ALREDEDOR DE
LOS 12 AÑOS,
CUANDO HICE MI
PRIMERA EXPERIENCIA
LABORAL.

¿ Cuándo se te ocurrió la idea de dedicarte a este trabajo? ¿Qué fue lo que te impulsó a abrir tu propio salón?

G: La idea surgió alrededor de los 12 años, cuando hice mi primera experiencia laboral. Soy empresario por casualidad, esta oportunidad me llegó a tan solo 21 años, mientras estaba buscando otro puesto de trabajo.

¿ Tienes algún ídolo o personaje famoso de nuestro sector que te haya inspirado o que estimes especialmente? En caso afirmativo, ¿quién es y qué aprecias de su trabajo o técnica?

G: Sí, mi jefe en mi primer trabajo. Era un amigo de familia y es gracias a él que emprendí esta profesión. Siempre me encantaron los salones de belleza y he tratado de inspirarme en estilistas famosos como Sassoon, de quien aprecio tanto el estilo.



¿ Has tenido oportunidad de trabajar en el extranjero? En ese caso, ¿cuál experiencia recuerdas en particular y por qué?

G: Sí, he tenido muchas experiencias en el exterior y la que más recuerdo es por cierto la de Inglaterra, por su estilo de alta moda.

¿ Cómo haces para que tu salón se distinga de la competencia y para fidelizar a tu clientela? ¿Cuál es el secreto?

G: He optado por un estilo esencial, futurístico y contemporáneo. Mi secreto es la calidad de mi trabajo y la posibilidad de ofrecer una asesoría estética, así como la formación continua para mantenerme actualizado con las tendencias.



personas, incluso geográficamente lejanas.

¿Cuándo y por qué decidiste transformar tu salón en una "concept store"?

G: Todo inició durante un viaje a Nueva York, mientras visitaba algunos salones locales que me inspiraron.

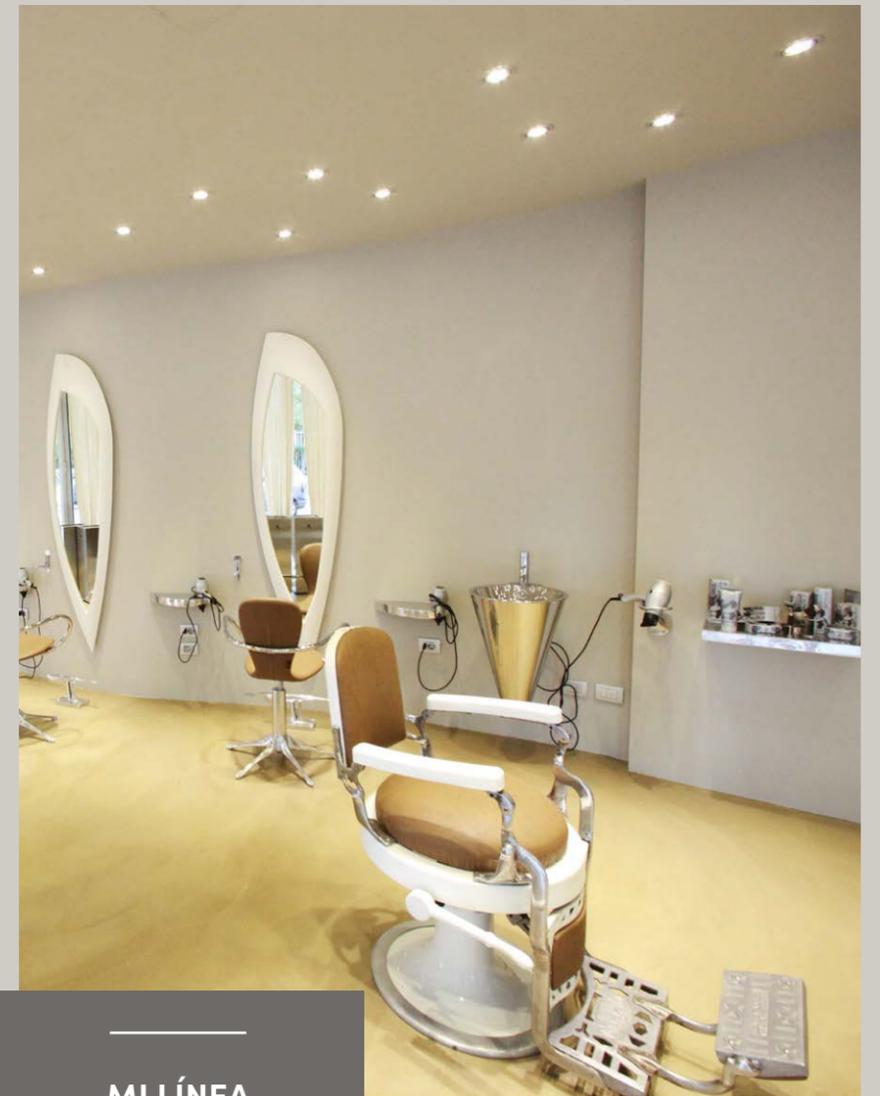
¿Cuál es tu línea Medavita preferida?

G: Mi línea preferida es Idol. Aunque también me gustan mucho los productos de la línea "Cute".

LA DECORACIÓN EXPRESA MI IDEA DE ESTILO, QUE HE QUERIDO MANIFESTAR EN MI SALÓN.

¿Cuál es el producto Medavita imprescindible para ti, al que no puedes renunciar?

G: Se me ocurren dos productos: Liss Defence y Moonlight.



MI LÍNEA PREFERIDA ES IDOL. AUNQUE TAMBIÉN ME GUSTAN MUCHO LOS PRODUCTOS DE LA LÍNEA "CUTE".

Si pudieras sugerir el desarrollo de un producto o una línea actualmente inexistente, ¿cuál sería?

G: Sugeriría una línea dedicada a los hombres, una línea "Men".

Si pudieras transmitir un mensaje o consejo importante a tus colegas, ¿qué les dirías?

G: Que es fundamental la constancia, la perseverancia y el desarrollo constante.

¿Qué importancia das a la formación en materia de técnicas y nuevas tendencias para ti y tu personal?

G: De 1 a 10... ¡absolutamente 10! ¡Quien no se actualiza muere!



HE TENIDO MUCHAS EXPERIENCIAS EN EL EXTERIOR Y LA QUE MÁS RECUERDO ES POR CIERTO LA DE INGLATERRA, POR SU ESTILO DE ALTA MODA.

¿Qué importancia das a la decoración y al equipamiento del salón?

G: Muchísima, el salón nunca debe permanecer estático. La decoración expresa mi idea de estilo, que he querido manifestar en mi salón.

¿Cuál es el rol del salón moderno hoy en día?

G: Modernidad es sinónimo de tecnología. La tecnología agiliza las actividades y permite hacer conocer el salón a más



MEDAVITA

LUXVIVA COLOR CARE

Cuida el cabello teñido y lo mantiene protegido, brillante y bello a lo largo del tiempo.

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)

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

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



RECETAS DE LA ABUELA MARÍA
por la Redacción



TALLARINES CON SALCHICHA Y ALCACHOFA

PROCEDIMIENTO

Empezar por mondar y cortar las alcachofas en rebanadas finas. Una vez lavadas, sumergirlas en agua con limón.

Mientras tanto, verter el aceite en una sartén y hacer dorar la cebolla; añadir luego la salchicha desmenuzada y sofreírla de 3 a 4 minutos. Añadir las alcachofas y proseguir con la cocción durante otros 3 minutos. Verter luego medio vaso de vino blanco y añadir el azafrán. Dejar evaporar unos 5 minutos y el condimento estará listo. Mientras tanto, poner a hervir los tallarines en mucha agua condimentada con sal y un chorrito de aceite. Apenas estén al dente, colar los tallarines y verterlos en la sartén con el condimento. Añadir queso parmesano y saltearlos ligeramente. Servirlos con el resto del queso parmesano.



INGREDIENTES

- 500 g de tallarines frescos
- 150 g de salchicha sin piel
- 4 alcachofas
- 1 sobre de azafrán
- queso parmesano
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 vaso de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto



ALCACHOFAS RELLENAS EN SALSA DE TOMATES

INGREDIENTES

- 4 alcachofas
- 250 g de miga de pan fresco, pasas de uva y piñones
- 50 g de queso de oveja
- Perejil
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 huevos
- Aceite para freír
- 700 ml de puré de tomates

PROCEDIMIENTO

Empezar por mondar las alcachofas, dejándolas enteras. Cortar solo las puntas, luego sumergir las alcachofas en agua con limón. Mezclar la miga de pan con el queso de oveja, el perejil, sal, pimienta y aceite de oliva

virgen extra al gusto. Rellenar las alcachofas entre las hojas (brácteas) y en el centro. Batir los huevos con una pizca de sal y verter el compuesto sobre las alcachofas. A continuación, ponerlas hacia abajo dentro de una sartén con aceite ya caliente y freírlas por completo. Mientras tanto, calentar el puré de tomates en una olla. Cocinar allí las alcachofas durante alrededor de una hora. Servir las alcachofas con una guarnición de dos rebanadas de pan tostado.

Si se quiere, la salsa de tomates también puede usarse para condimentar los espaguetis.



IDEAL PARA 4 PERSONAS.

IDEAL PARA 6 PERSONAS.

INGREDIENTES PARA LA PASTAFLORA

- 400 g de harina
- 150 g de azúcar
- 150 g mantequilla
- 2 yemas
- 1 sobre de levadura para tortas
- 1 sobre de vainillina
- 1 pizca de sal
- 1/2 ampolla de ron

PARA EL RELLENO

- 500 g de requesón
- 100 g de azúcar
- Gotas de chocolate

PROCEDIMIENTO

Empezar por mezclar todos los ingredientes de la pastaflora y amasarlos lo menos posible, luego dejar la masa en la nevera durante 3 horas. Transcurrido este tiempo, sacar la pastaflora de la nevera y amasarla hasta que quede blanda y homogénea. Extender la masa con un rodillo hasta obtener dos discos de 1/2 centímetro de espesor (es posible facilitar la tarea usando papel de horno). Forrar una tortera circular de 24 cm de diámetro con papel de horno y depositar uno de los discos de pastaflora, pinchándola en varios puntos con un tenedor. Verter luego el relleno de requesón, previamente condimentado con el azúcar y las gotas de chocolate. Recubrir el relleno con el otro disco de pastaflora y cocer la tarta en el horno estático a 180° durante 45 minutos. Una vez sacada del horno, esperar hasta que se enfríe y pasarla a una bandeja, luego espolvorearla con azúcar, glas y canela.

PASTAFLORA DE REQUEÓN



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

ICRATAZIONE 8H NUTRIMENTO

100 ml e
 3.38 fl.oz. (US)

MEDAVITA

¡DOBLE AMOR POR TU CABELLO!

Dos gestos de belleza icónicos unen fuerzas con un único objetivo: fortifica y nutre el cabello para un increíble efecto de volumen, brillo y belleza desde el primer uso.

Elisièr + Nutrisubstance 8H Rescue Treatment

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

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

EXPLORAR ISLANDIA: LAS MARAVILLAS OCULTAS EN LA TIERRA DE HIELO Y FUEGO.

Con sus extraordinarias bellezas naturales y todo el encanto de la cultura nórdica, Islandia sigue siendo un destino de ensueño para quienes adoran los viajes de aventura y exploración on the road. No obstante la afluencia constante de viajeros a las atracciones más conocidas e ineludibles, como el famoso Círculo Dorado con sus géiseres y cascadas, o las fuentes termales en el paisaje lávico de la Laguna Azul, esta meta en 2024 sigue ofreciendo experiencias inolvidables y de fácil acceso, pero lejos de las multitudes.

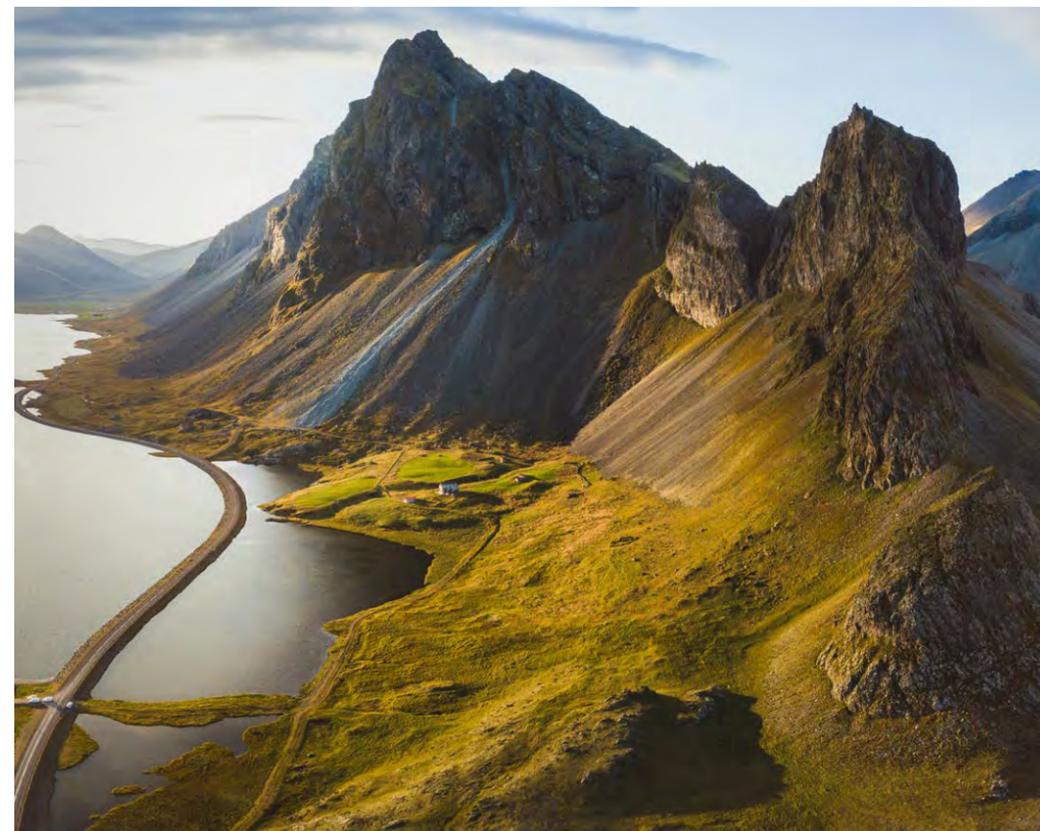
Las perlas ocultas de esta tierra de hielo y fuego, así llamada por la coexistencia de extensas regiones glaciales y volcanes en actividad, se revelan a unos pasos de la carretera principal número 1, circunvalación que abraza toda la isla. Viajando en sentido contrario a las agujas del reloj está la ventaja de tener la costa a la derecha, con maravillosas vistas ininterrumpidas. ¡Allá vamos!

Tesoros naturales de las tierras del sur

El sur de Islandia ofrece un itinerario inmerso en la naturaleza selvática, con agrestes extensiones de lava negra intercaladas con campos de musgo de un verde esplendente.

CADA RECODO DE LA CARRETERA REVELA UNA NUEVA VISTA DE BELLEZA INCONTAMINADA, CON MAJESTUOSAS CASCADAS ENGASTADAS EN LAS LADERAS.

Un maravilloso ejemplo es *Seljalandsfoss*, con su caudal que desciende desde lo que en la antigüedad fue un acantilado sobre el océano. Aquí hay un sendero que conduce detrás de la cascada, desde donde ofrece una vista espectacular a través del arcoíris formado por los rayos del sol. Un secreto poco conocido, al que se llega tras un corto paseo en planicie, es la cercana cascada de *Gljúfurárfoss*, casi completamente oculta en un cañón rocoso. Se accede como verdaderos exploradores, a través de una grieta en la montaña, superada la cual se presenta un espectáculo realmente impre-



sionante: el agua baja con potencia por un estrecho canal, a través del cual se filtran los rayos del sol que, iluminando las gotas suspendidas en el aire, la vegetación y las rocas circundantes, crean una escena de indescriptible belleza.

A MUY Poca distancia de estas maravillas, en la región de Vík, las espectaculares Playas de Arena Negra invitan a pasear entre columnas de basalto y arcos de roca,

ante el escenario de la isla de *Reynisdrangar*, que, según cuenta la leyenda, es una embarcación petrificada.



Tesoros de hielo en la laguna glacial

Prosiguiendo por la costa meridional, el horizonte está dominado por majestuosos glaciares que se extienden desde el centro de la isla hasta el océano, creando la imperdible laguna glacial de *Jökulsárlón*. Poblada por peces que llegan aquí con las mareas, está salpicada de icebergs de sorprendentes colores: tonos de blanco, turquesa, azul profundo, así como matices amarillos por el sulfuro volcánico y el negro de las cenizas. Los icebergs flotan en la laguna, moviéndose y girando como espectaculares bailarines antes de dirigirse hacia el océano. Luego, una vez en mar abierto, las olas pulen el hielo hasta convertirlo en esculturas que terminan por depositarse en una pequeña playa negra. Estos diamantes de hielo, como las joyas más preciosas, han dado el nombre a *Diamond Beach*, la playa de los diamantes situada al otro lado del lugar más visitado de la carretera n° 1, es pura magia. No es de extrañar que este lugar de ensueño haya sido ele-



gido como escenario de numerosas películas, vídeos musicales y sesiones fotográficas.

El tesoro olvidado de Snæfellsnes

Completando el circuito de la carretera n° 1 antes de llegar a Reykjavík, esta región occidental, a menudo subestimada, es un concentrado de

aldeas pintorescas, gargantas legendarias e impresionantes formaciones rocosas, todo dominado por el majestuoso volcán *Snæfellsjökull*. Este volcán es famoso por ser la puerta de acceso al centro de la Tierra en la novela "Viaje al centro de la Tierra" de Julio Verne. Pocos saben que las playas negras de esta región occidental, con sus aguas límpidas y cristalinas, guardan más de una sorpresa: a lo largo de la costa de *Ytri Tunga* es posible observar las aves marinas y admirar de cerca las focas que descansan al sol. Por otro lado, *Búðir* es la única playa clara de Islandia, con su arena dorada y sus matices amarillos verdosos, rodeada de rocas volcánicas negras. Completa el contraste la pequeña iglesia negra aislada sugestivamente en los prados detrás de la costa de esta minúscula aldea. Pasando de la costa a las montañas, con su forma cónica perfectamente simétrica, *Kirkjufell*, se erige como uno de los iconos naturales más fascinantes de Islandia. Envuelto en un aura de sacralidad, *Kirkjufell* se refleja en los lagos circundantes, creando un escenario impresionante, especialmente durante las auroras boreales.



SUS IMPONENTES LADERAS ROCOSAS ATRAEN A FOTÓGRAFOS Y AMANTES DE LA NATURALEZA DE TODO EL MUNDO, LO QUE LE HA VALIDO EL TÍTULO DE "RELIEVE MÁS FOTOGRAFIADO DE ISLANDIA".

La capital Reykjavík y su deslumbrante vida nocturna

Una vez en *Reykjavík* y tras haber visitado como se conviene la majestuosa iglesia *Hallgrímskirkja*, las compras locales en las ajetreadas calles y un relajante paseo por los senderos que rodean el *Lago central de Tjörnin* llega el momento de sumergirse en la vibrante vida nocturna de la ciudad. La calle principal, *Laugavegur*, está repleta



de animados bares, discotecas y acogedores cafés, que ofrecen la oportunidad perfecta para terminar la noche con música en vivo. Si tenemos la suerte de estar aquí durante el solsticio de verano, en Junio no hay que perderse absolutamente los conciertos del *Secret Solstice*

Festival, que en ediciones pasadas ha acogido a artistas de renombre internacional como Radiohead o Foo Fighters. Durante tres días, los músicos actúan en varios escenarios iluminados por el sugestivo resplandor del sol de medianoche. Aunque revelado de





antemano, el cartel añade algo de suspenso al mantenerse en secreto hasta el último momento la fecha y el escenario de cada actuación, lo que hace aún más sorprendente la experiencia en esta maravillosa tierra.

¡Fuentes termales por doquier!

Islandia está asentada sobre una zona geotérmica activa que ofrece un rico patrimonio de fuentes termales en todo el país, conocidas también como *hot springs*. Son lugares sociales imprescindibles donde los islandeses, además de relajarse,

hablan de actualidad y cuestiones sociales abrazando esta costumbre durante todo el año, incluso cuando las temperaturas son frías y las horas de luz escasas. Son muchísimas las opciones para bañarse en las cálidas aguas de Islandia: abarcan desde centros termales de lujo a piscinas públicas, pasando por cualquier fuente recóndita en parajes vírgenes. Estas últimas, en particular, no parecen reales y cuesta creer que puedan existir realmente. Un ejemplo es el de **las tres piscinas de Hrunal- aug, alimentadas por un manantial hirviente en medio de verdes praderas, donde además del agua**

humeante hay solo una caseta que sirve de vestuario. Trasladándonos al extremo norte, justo por debajo del Círculo Polar Ártico, se hace realidad el sueño de bañarse con peces de colores en un estanque geotérmico a las afueras de *Húsavík*. Los islandeses recomiendan también los

cálidos ríos entre las montañas, como *Reykjadalur*, literalmente “valle humeante”, donde uno puede sumergirse en un cálido arroyo y disfrutar del masaje natural de la corriente, tras una corta caminata de aproximadamente una hora. Único rastro humano, las pasarelas de madera que bordean la orilla, mientras que todo lo demás es paisaje verde, ovejas en pastoreo, vapor... y, con suerte, ila danza de auroras boreales en el cielo!

Una experiencia para atesorar en el corazón

**ISLANDIA EN 2024
ES UNA INVITACIÓN
DE VIAJE IRRESISTIBLE,
CON AVENTURAS
QUE DEJAN HUELLA**

Estos paisajes únicos merecen un lugar especial en cualquier cuaderno de viaje que se precie: son una oda a la belleza y diversidad de esta hermosa isla nórdica lista, para transformarse en imborrables recuerdos. ■



MEDAVITA

PRODIGE

ELIXIR DE RENAISSANCE

El tratamiento de alta intensidad para la reparación instantánea del cabello dañado.

PÍDELO EN LOS SALONES MEDAVITA

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

Edición:
Medavita SpA

Dirección editorial y artística:
Medavita

Diseño gráfico:
Valentina Tomba e Marzia Bello
per Studio Idee Materia www.wearesim.it

Colaboradores en este número:
Maria Chiara Dondi, Maria Favata, Stefania Fornoni, Monica Mistretta,
Anna Piacente, Giovanni Tropeano

Photo:
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

Traducción:
We Translate Beauty
2023/24 www.wetranslatebeauty.it

LOTION
CONCENTRÉE:
13 PRINCIPIOS
ACTIVOS
VEGETALES DE
GRAN VITALIDAD
Y POTENCIA.
UN CONCENTRADO
DE NATURALEZA
QUE DA VIDA
AL CABELLO.



MEDAVITA

UNA
HISTORIA
DE AMOR
POR EL
CABELLO.
UNA
HISTORIA
DE AMOR
POR LA
NATURALEZA.
UNA
HISTORIA
AUTÉNTICA.

8 058956 945090



P00013 - Edición de Marzo 2024



MEDAVITA