

# ELLE

ITALIA

Weekly

PREZZO SPECIALE

1€  
1,50

MODA

## A tutto TARTAN

*in* MASCHI  
PAILLETTES  
L'EVOLUZIONE  
DEL METROSEXUAL

RAGAZZI  
BICULTURALI  
I NUOVI  
ITALIANI  
CON TANTE  
RADICI

EMMANUELLE  
SEIGNER

30 ANNI

*con*

POLANSKI

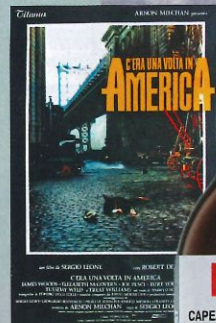
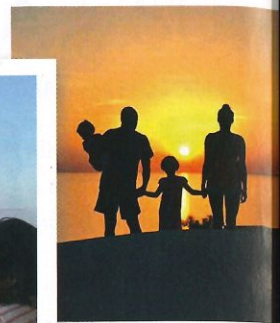
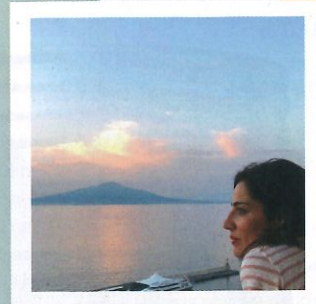
L'UOMO  
CHE AMO  
E CHE  
RIMPIANGERETE

*La* REGINA  
VISTA  
DALL'ARMADIO  
BIOGRAFIA AUTORIZZATA  
*della* SUA  
GUARDAROBIERA

# IL SOLE DENTRO!



Luisa Ranieri



Luisa Ranieri, 45 anni, è brand ambassador di Swisse. Il suo integratore preferito è Capelli Pelle Unghie, con selenio, biotina e arance rosse siciliane (29,90 euro).

Il mare, il buon cibo e un approccio alla **bellezza** in & out: Luisa Ranieri ci svela le sue buone abitudini

di BARBARA LALLI

**Attrice, moglie e mamma di due bambine,** Luisa Ranieri sa come vivere in armonia. Tra natura, famiglia e ricette mediterranee. **Come inizia la sua giornata?**

«Al mattino appena mi sveglio bevo un bicchiere d'acqua, detergo il viso e lo idrato».

**La sua colazione tipo.**

«Caffè, una fetta di pane con olio extravergine d'oliva e frutta».

**Quanto sta attenta alla dieta?**

«Siamo quello che mangiamo, quindi scelgo cibi di stagione e prodotti locali».

**Il suo peccato di gola?**

«Il cioccolato».

**Che cosa ordina all'aperitivo?**

«Un buon bicchiere di vino».

**Che cosa fa nel tempo libero?**

«Mi piace stare all'aria aperta, l'acqua è il mio elemento: sono cresciuta guardando il mare dalla finestra, per questo forse ho bisogno di rivederlo spesso».

**Come si tiene in forma?**

«Cammino molto: faccio almeno diecimila passi al giorno, al parco o sulla spiaggia».

**Usa degli integratori?**

«Sì, specie nei cambi di stagione. Soprattutto ora che collaboro con Swisse, di cui condivido i valori. Prendersi cura di sé inizia soprattutto da dentro».

**Il suo integratore preferito.**

«Swisse Capelli Pelle Unghie in forma liquida: già dopo poco tempo ho notato il suo effetto benefico sulle unghie, le mie si indeboliscono facilmente».

**Alla spa che cosa sceglie?**

«Mi piacciono i massaggi thai».

**Medita?**

«Nella natura trovo me stessa».

**Qual è il suo antistress?**

«Stare in famiglia, passare tutto il tempo possibile con le mie figlie. E, poi, amo molto cucinare».

**La sua serata ideale.**

«In famiglia, con amici, mai stata mondana».

**Ha paura di invecchiare?**

«Non vivo il tempo che passa come un'ossessione. Sentirsi bene con se stessi significa anche questo».

**Look acqua e sapone o make up?**

«Di giorno non mi trucco. Uso un idratante, un lip balm e al massimo il mascara».

**Il suo profumo.**

«Sempre lo stesso da dieci anni, ha un po' di patchouli, sa di borotalco e pulito».

**Qual è il film che rivedrebbe 10 volte?**

«C'era una volta in America».

**La sua canzone del cuore.**

«La nostra relazione di Vasco Rossi».