

ELLE **very** ELLE **La guida all'estate più hot** ELLE

elle.it

beauty&fit

**moda summer-chic
trucchi color sabbia**

Bella come il Sole



- Accessori • Backstage
- Benessere • Celeb • Costumi
- Forma • Healthy Food
- Profumi • Running • Shopping
- Spa • Test • Twerking • Vacanze

Il piacere dello sport
Stili & tendenze da Londra a Miami

Love your body
Gli esercizi dei guru delle star



€2,50

N. 14/2014 - Maggio



Il guardaroba perfetto

La sindrome la conosciamo tutte: troppi abiti nel guardaroba. E niente da mettere. Significa che è il momento di ripulire l'armadio. Con pochi e semplici passi, come dice Corri McFadden, super stylist e personal shopper delle star. «Bisogna individuare il proprio stile. Cercando di essere realisti: se quel vestito di paillettes dopo due anni ha ancora il cartellino, è probabile che non faccia al caso nostro». E procedere a dividere abiti e accessori prettamente stagionali da mettere via (in questo caso maglioni pesanti e simili) da altri pezzi da eliminare. Nel cambio di stagione è opportuno fare una lista delle ripetizioni e delle mancanze. I capi interseasonal da tenere sempre a portata di mano? «Skinny jeans, giacche blazer in vari colori, un tubino di seta, camicie bianche e tante felpe fantasia da intervallare giorno e sera».

“Svuotare i cassetti, eliminare la zavorra quotidiana può cambiare la vita. E nutrire la nostra mente”

Casa libera

Un tempo le chiamavano pulizie di primavera. Finestre spalancate, via la polvere e la roba vecchia. Oggi lo “space clearing”, letteralmente “sgombero di spazio”, è un’operazione raccomandata anche da coach e terapeuti. «Disfarsi dei vecchi cumuli in casa sblocca energie psichiche. È una filosofia che cambia la vita. C’è gente che, come effetto, addirittura dimagrisce», spiega Lucia Larese, autrice del manuale *Space Clearing* (spaceclearing.it) ed esperta consulente che sul tema organizza corsi per privati e aziende. «Le persone hanno resistenza a svuolare

l’ambiente dove vivono, abbandonando oggetti o ricordi. Così i mesi passano. E il peso mentale diventa sempre più soffocante». Ma come vincere la pigrizia di mettere (finalmente) mano a pile di giornali e cassetti? «Il trucco è rendere la pulizia una attività divertente. Per esempio, mettendo una bella musica di sottofondo. E cominciare da una cosa facile, come svuotare un comò, una dispensa, per gratificarsi subito del risultato». A mano a mano, si può fare un programma, procedendo per piccoli compiti giornalieri: la stanza degli ospiti, lo sgabuzzino e



così via. Il risultato? Benessere mentale, soddisfazione. E nuova creatività per il proprio habitat, fisico e non solo.

Laura Ligabue 