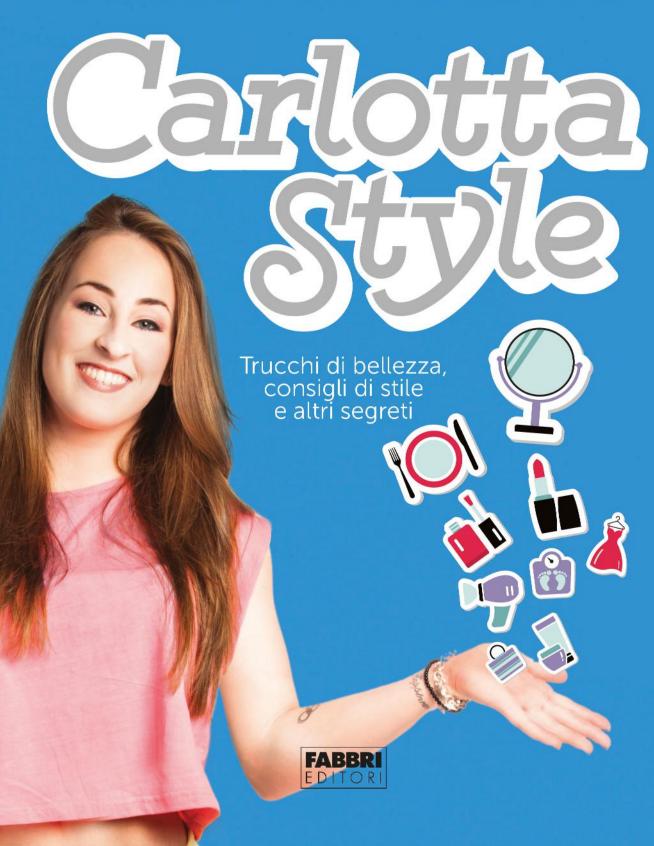
CARLOTTA FERLITO



CARLOTTA FERLITO

Carlotta Style

Trucchi di bellezza, consigli di stile e altri segreti



Proprietà letteraria riservata
© 2015 RCS Libri S.p.A., Milano
ISBN 978-88-451-9980-6
Prima edizione Fabbri Editori: ottobre 2015

Art direction e copertina: Sergio Pappalettera/Studio Prodesign
Progetto grafico e impaginazione: Gaia Daverio
e Giulia Miggiano/Studio Prodesign
Illustrazioni: Samuele Porta
Editor: Roberta Ferrari
Coordinamento editoriale: Roberta Famà
Coordinamento del progetto: Maria Pontisso
Coordinamento tecnico: Sergio Daniotti

Si ringraziano Allis Rasmussen e Gabriella Luraghi per la consulenza.

I consigli di bellezza, benessere e alimentazione non si sostituiscono al parere di uno specialista.



Sommario

S S

Hair Style



Ogni riccio un capriccio

Pag. 12 —

Make Up



Specchio specchio delle mie brame

Pag. 36 —

Skin Care



Una pelle di velluto

Pag. 58

Manicure



Tira fuori le unghie!

Pag. 74

Fitness



È ora di muoversi!

Pag. 96

Food Love



Chi mangia sano... va lontano!

Pag. 112

Stile



Sei bella come sei

Pag. 134 — 3

Mille look



Perfetta... in ogni occasione

Pag. 156

Accessori



Dettagli per essere unica

Pag. 178



on mi sembra vero di avere pubblicato il mio terzo libro! E non posso dire che sia un sogno che si realizza, perché non avrei mai osato sognarlo!

Non è come quando vinco una gara: quando salgo sul podio so che è perché ho lavorato, ho fatto fatica, mi sono impegnata e ho mantenuto la concentrazione al massimo. Insomma, il merito è mio! In questo caso invece... il merito è vostro!

S S

Questo libro
non esisterebbe senza di voi,
che mi seguite
giorno dopo giorno
e mi fate sentire
tutto il vostro appoggio,
mi sostenete e soprattutto
mi apprezzate
così come sono.

2 3

Non immaginate neanche quante volte, guardando una foto che ho postato, mi sembra che si vedano solo i miei difetti... e invece voi neppure li notate oppure non li ritenete così gravi, e anzi mi riempite di complimenti! Grazie a voi ho capito che quello che conta è accettare se stessi, perché è l'unico modo per essere felici e stare bene anche con gli altri.

2 3

Ci sono tanti piccoli trucchi e segreti per vivere sereni con il proprio corpo, per imparare ad accettare quello che non ci piace e per mettere in primo piano i nostri punti di forza. Nelle prossime pagine troverete tutto (o quasi!) quello che ho imparato rubando consigli qua e là: a mia mamma e mia sorella innanzitutto, ma anche a parrucchieri e truccatrici, quando mi capita di farmi preparare per qualche evento speciale (eh sì, la ginnastica non è solo palestra e body!) o alle mie star preferite, che seguo su Twitter o sui blog. E se certe cose le avessi sapute prima, di certo mi sarei risparmiata un bel po' di figuracce!

Insomma, questo libro non è la guida di un esperto. Prendete i miei consigli come quelli di un'amica, di una sorella maggiore. Parlerò di bellezza, di moda, ma anche di cibo e di sport... Troverete qualche ricetta facile facile per prepararvi da sole, a casa, creme, maschere e altri prodotti (ma anche i miei adorati pancake!), vi svelerò quello di cui non potrei fare a meno e imparerete a conoscermi un po' meglio!

