

E B O O K

# IL TRUCCO IN 50 RISPOSTE

La guida rapida per risolvere i tuoi dubbi



by

**Federica Piovani**

Wedding Beauty Coach & Founder LaStellaSeiTu

INDICE

# CONTENUTI

**01**

**LA PELLE COME BASE**

**02**

**STRUMENTI E IGIENE**

**03**

**BASE VISO**

**04**

**TRUCCO OCCHI**

**05**

**LABBRA**

**06**

**ROUTINE  
SALVA TEMPO**



Benvenuta nel mio mondo!

Sono Federica Piovani, make-up artist e “Wedding Beauty Coach”. La mia passione per il trucco è iniziata molto, molto tempo fa... negli anni '80, un periodo in cui i colori forti erano ovunque: ombretti fucsia, rossetti fluo, eyeliner esagerati.

Ricordo ancora i primi esperimenti da adolescente con i cosmetici: non c'erano tutorial su internet o influencer da seguire, solo riviste patinate con modelle dai look elettrici, poi c'era lei: Madonna che dettava legge in fatto di look.

Eppure, dentro di me, ho sempre sentito un richiamo a qualcosa di diverso. Amavo vedere i colori, ma non riuscivo ad indossarli.

Per me, il trucco è sempre stato un modo per esaltare la bellezza naturale, non per coprirla o stravolgerla.

Con gli anni, studiando e lavorando, ho perfezionato la mia idea di “trucco confortevole”: un makeup che fa sentire bene chi lo indossa, anche se non ha un’ora di tempo da dedicarsi davanti allo specchio. E proprio in questo modo, ho iniziato ad aiutare tante donne – e, in particolare, future spose – a trovare il giusto equilibrio tra semplicità, eleganza e unicità.

Quando ho iniziato a lavorare come make-up artist in modo professionale, mi sono subito resa conto che esisteva un divario tra il trucco “perfetto” delle passerelle o di Instagram e il trucco di ogni giorno, quello che ci accompagna in ufficio, a scuola o a fare la spesa.

Molte donne si sentono inadeguate, quasi spaventate all’idea di replicare look super elaborati.

E qui è nata la mia missione: insegnare loro che il makeup può essere facile e leggero, senza dover rinunciare alla femminilità o all’autostima.

Oggi, con anni di esperienza come professionista, e infinite chiacchierate fatte con spose, mamme, amiche e clienti, ho compreso che il più grande desiderio è sentirsi bene con se stesse, non diventare copie di qualcun altro.

Ecco perché credo nell’importanza di una bellezza personalizzata, che rispetti la nostra personalità e il nostro stile di vita.

In questo ebook troverai le domande che spesso mi vengono rivolte alle quali ho cercato di rispondere con consigli pratici, spiegazioni semplici e piccoli trucchi del mestiere, pensati per la donna comune, che vuole sentirsi in ordine e sicura di sé con pochi step e soluzioni alla portata di tutte.

Anche se tu sei una neofita del makeup, spero di trasmetterti la mia passione per il trucco naturale, lo stesso che insegno alle clienti che si affidano a me.

Perché sì, un velo di fondotinta, un tocco di blush, un po' di mascara possono davvero fare la differenza soprattutto nelle giornate "no", e se fatti con consapevolezza e amore verso la propria unicità.

Spero che le pagine che seguono ti aiutino a sentirti più a tuo agio di fronte allo specchio, con la sicurezza che, a volte, basta davvero un filo di trucco per far brillare ciò che siamo già dentro.

*Federica Piovani*

# COME USARE L'EBOOK

Ho strutturato i capitoli in modo che tu possa leggerli **nell'ordine che preferisci**, a seconda delle tue esigenze o curiosità del momento. Troverai una breve introduzione che contestualizza l'argomento, poi un formato domande e risposte (Q&A), per semplificare la lettura e permetterti di trovare velocemente ciò che ti interessa.

- **Vuoi partire dalla skincare?** Vai al Capitolo 1.
- **Ti interessa sapere quali pennelli e prodotti usare?** Nel Capitolo 2 troverai le risposte.
- **Hai difficoltà con la base viso o il trucco occhi?** Troverai suggerimenti pratici nei Capitoli 3 e 4.
- **Non sai come truccare le labbra o come realizzare un look veloce?** I Capitoli 5 e 6 sono lì per te.

Ogni sezione contiene consigli e “trucchi del mestiere” spiegati con un linguaggio semplice.

Inoltre, ho inserito qualche aneddoto – storie di donne come te – che hanno affrontato gli stessi dubbi e li hanno superati con successo.

Pronta a iniziare? Nel **Capitolo 1** ti parlerò della pelle come base fondamentale di ogni trucco, compresa la cura essenziale per assicurarti che il tuo makeup risulti fresco e durevole. Che tu abbia la pelle secca, grassa, mista o sensibile, troverai alcuni semplici accorgimenti per renderla al meglio, prima ancora di pensare a fondotinta e correttori. Sei pronta a scoprire i segreti di un look radioso e naturale? Allora, iniziamo questo viaggio insieme!

**CAPITOLO**

**01**

**LA PELLE COME BASE**

La pelle è la “tela” su cui andiamo a creare il nostro makeup. Se la base non è curata, risulterà più difficile stendere prodotti come fondotinta e correttori in modo omogeneo, con il rischio di evidenziare zone secche o eccesso di sebo. Ecco perché prendersi cura della pelle, anche con pochi semplici step, è fondamentale per ottenere un risultato fresco e naturale.

## Un breve aneddoto

### La storia di Marta

Marta, 31 anni, passava al trucco direttamente dopo essersi sciacquata il viso con acqua al mattino. Risultato? Il fondotinta non durava, e verso metà giornata la sentiva “tirare” o vedeva comparire zone lucide. Con una semplice routine base (detergente delicato, crema idratante e una passata veloce di tonico), il suo aspetto è cambiato radicalmente, sentendosi più sicura e in ordine per tutto il giorno.



## DOMANDE FREQUENTI SULLA SKINCARE

**D1: Non ho mai seguito una vera skincare, da dove parto?**

**R:** Inizia con **tre step essenziali**:

- **Detergente delicato:** al mattino e alla sera, per eliminare impurità e trucco residuo.
- **Crema idratante:** scegli una formula adatta al tuo tipo di pelle (secca, grassa, mista).
- **Protezione solare:** se possibile, usa una crema con SPF al mattino, per proteggere la pelle dai raggi UV.

### TIP BOX

**Non serve esagerare con prodotti costosi:** una volta individuato il detergente e la crema giusti, potrai già notare miglioramenti. L'importante è la **costanza**.

**D2: Ogni quanto devo lavare il viso e con quali prodotti?**

**R: Due volte al giorno,** mattina e sera, è l'ideale. Al mattino per rimuovere sebo in eccesso prodotto durante la notte, alla sera per liberare i pori dallo smog e dal trucco. Scegli un detergente delicato, preferibilmente con pH bilanciato.

### **D3: Come posso adattare la skincare al mio tipo di pelle (secca, mista, grassa)?**

**R:**

- **Pelle secca:** opta per detergenti cremosi e creme ricche di principi idratanti come acido ialuronico e ceramidi.
- **Pelle grassa:** preferisci formule leggere in gel e detergenti specifici che regolano la produzione di sebo, evitando prodotti troppo sgrassanti.
- **Pelle mista:** combina detergenti delicati e idrata zone secche con creme più nutrienti, mantenendo formule light sulla “zona T” (fronte, naso, mento).

### **Trucco da professionista**

**Non “asciugare” troppo la pelle grassa:** se la privi di idratazione, produce ancora più sebo. Cerca l'equilibrio con prodotti idratanti ma leggeri.

### **D4: Devo usare il tonico? A cosa serve?**

**R:** Il **tonico** aiuta a ripristinare il pH cutaneo dopo la detersione e a preparare la pelle ai trattamenti successivi. Se hai la pelle sensibile, scegline uno privo di alcol. Se non lo ami, non è obbligatorio, ma può migliorare l'efficacia della tua routine.

**D5: Ho la pelle che “tira” appena metto il fondotinta, come posso risolvere?**

**R:** Probabilmente la tua pelle è disidratata. Applica una **crema più ricca** (soprattutto in inverno) e attendi qualche minuto affinché venga assorbita prima di stendere il fondotinta. Se il problema persiste, prova una **BB cream o un fondotinta** più idratanti.

**D6: Che differenza c'è tra siero e crema idratante? Mi servono entrambi?**

**R:** Il **siero** è un prodotto più concentrato che si assorbe rapidamente, ottimo per veicolare ingredienti specifici (come vitamina C o acido ialuronico). La **crema** crea uno strato di idratazione e protezione più consistente. Se hai bisogno di trattamenti mirati (macchie, segni di espressione), il siero è utile. In caso contrario, potrebbe bastare una crema idratante adeguata.

### **TIP BOX**

**Siero + Crema = Combo ideale** se senti la pelle particolarmente secca usa il siero, lascialo assorbire, poi applica la crema.

**D7: Come faccio a scegliere prodotti con buon INCI?  
Devo per forza spendere tanto?**

**R:** Non è detto che un prodotto costoso abbia sempre un INCI perfetto. Leggi le etichette: evita ingredienti troppo aggressivi (tipo alcuni solfati, parabeni o siliconi in alte percentuali).

Ci sono brand economici con formulazioni valide. Sperimenta, tenendo presente la reazione della tua pelle.

**D8: Ogni quanto devo fare lo scrub o una maschera viso?**

**R: Una volta al mese e solo quando serve:** non sono una grande fan dello scrub, usane uno delicato se necessario. Per le maschere, dipende dal tipo: idratanti anche 2 volte a settimana, purificanti 1 volta. Trova l'equilibrio in base alle tue esigenze e **non stressare troppo** la pelle.

## Riepilogo di capitolo:

1. **Detergere e idratare:** i due pilastri della routine, adattati al tuo tipo di pelle.
2. **Protezione solare:** riduce i danni dei raggi UV e previene l'invecchiamento precoce.
3. **Ascolta la tua pelle:** se senti la pelle tirare, aggiungi idratazione; se la vedi lucida, opta per formule leggere.

Adesso che hai una panoramica di come prenderti cura della pelle, sei pronta a scoprire **quali strumenti** e **prodotti** ti servono davvero per un makeup essenziale. Nel prossimo capitolo parleremo di pennelli, spugnette, igiene e piccoli segreti per evitare sprechi e disastri.

Ti aspetto lì: prepara il tuo beauty e vediamo insieme come organizzarci al meglio!

**CAPITOLO**

**02**

**STRUMENTI E IGIENE**

Avere i prodotti giusti è importante, ma saper usare pennelli e spugnette (e prendersene cura!) può fare la differenza tra un makeup raffazzonato e uno davvero ben fatto. È una di quelle cose che spesso sottovalutiamo, ma bastano poche regole per ottenere risultati migliori e, soprattutto, più igienici.

## Un breve aneddoto

### La storia di Roberta

Roberta amava truccarsi, ma non aveva mai lavato i suoi pennelli. Non ci aveva proprio pensato! Notava che la pelle iniziava a irritarsi e che il fondotinta risultava sempre “a chiazze”. Dopo aver scoperto l'importanza di un pennello pulito, la differenza è stata enorme: makeup più uniforme, niente più brufolini fastidiosi e, in generale, meno stress per la pelle.



## DOMANDE FREQUENTI SU STRUMENTI & IGIENE

**D1: Quali sono i pennelli indispensabili se inizio ora?**

**R: Non serve un kit infinito! Ecco i tre essenziali:**

- 1. Pennello per fondotinta o spugnetta:** per stendere la base.
- 2. Pennello per cipria e blush:** uno medio-grande, morbido per polveri viso.
- 3. Pennello da sfumatura per occhi:** utile anche per applicare ombretti in modo veloce.

### TIP BOX

Se preferisci le creme (BB cream, correttori, blush in crema), potresti addirittura fare quasi tutto con le dita pulite e una spugnetta. Meno pennelli, meno confusione!

**D2: Pennello o spugnetta? Come decido per il fondotinta?**

**R:** Dipende dal tuo stile e dall'effetto che vuoi:

- Spugnetta (umida): dà un effetto più naturale e "diffuso"; ottima per chi è alle prime armi.
- Pennello (flat o kabuki): dà più coprenza, ma richiede un po' di manualità in più per sfumare bene.

### **D3: Ogni quanto devo lavare i pennelli e le spugnette?**

**R:** L'ideale sarebbe **una volta a settimana**, se li usi spesso. Se ne hai di più, potresti alternarli e fare un lavaggio completo ogni due settimane. Utilizza:

- **Sapone neutro** o shampoo delicato per pennelli.
- **Acqua tiepida:** evita l'acqua bollente, rovina le setole.
- **Asciugatura naturale:** metti i pennelli in orizzontale o con le setole rivolte verso il basso, in modo che l'acqua non rovini il manico.

### **Trucco da professionista**

Usa uno **spray disinfettante** rapido (esistono soluzioni apposite) per una pulizia veloce tra un'applicazione e l'altra, soprattutto se devi cambiare colore di ombretto nello stesso giorno.

### **D4: Come scelgo la spugnetta giusta? Sono tutte uguali?**

**R:** Non tutte le spugnette sono uguali:

- **A goccia:** ottima per stendere il fondotinta in zone ampie (la parte bombata) e raggiungere angoli difficili (la punta).
- **Per correttore:** spesso più piccoline, perfette per aree piccole come il contorno occhi.
- **Latex-free:** se hai la pelle sensibile o vuoi evitare materiali che possono irritarti.

Ricorda che la spugnetta va **inumidita prima dell'uso** per ottenere un finish più uniforme e naturale.

## D5: Dove e come conservo i miei prodotti e pennelli per farli durare di più?

R:

- **Prodotti:** Tienili lontani da fonti di calore diretto (no sul termosifone!) e in un posto asciutto. Il bagno è comodo ma spesso umido, quindi potresti valutare di tenerli in un cassetto.
- **Pennelli:** Meglio in un contenitore verticale, con le setole rivolte verso l'alto (quando asciutti), per mantenerli in forma.
- **Spugnette:** Fallo asciugare completamente all'aria, poi riponile in un contenitore forato o in un sacchettino traspirante.



## Riepilogo di capitolo

1. **Pochi pennelli ben scelti** bastano per iniziare: fondotinta, polveri, sfumatura occhi.
2. **Spugnetta** per un effetto naturale, **pennello** per più coprenza.
3. **Pulizia e igiene**: lava gli strumenti con costanza per evitare irritazioni e batteri.

Ora che sai quali strumenti usare e come prendertene cura, passiamo a scoprire **la base viso**: fondotinta, correttore e cipria spesso mettono in crisi chi è alle prime armi. Nel prossimo capitolo troverai consigli pratici e soluzioni efficaci per ottenere un incarnato omogeneo e luminoso senza effetto “maschera”.

Pronta? Ci vediamo nel Capitolo 3!

**CAPITOLO**

**03**

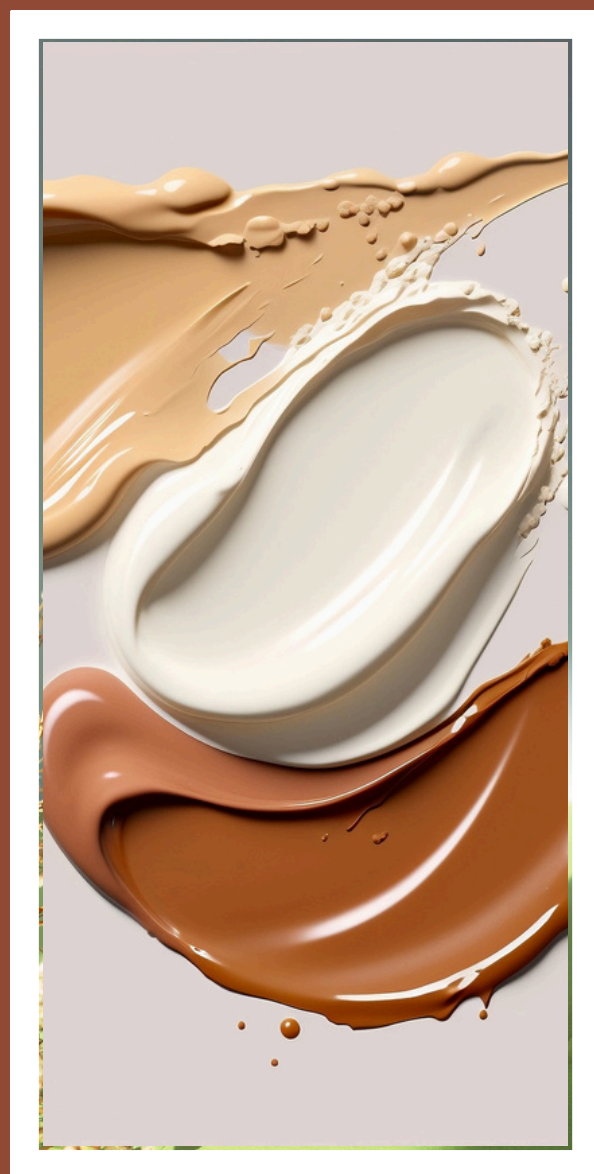
**BASE VISO**

Creare una base viso naturale e uniforme è come preparare un “foglio bianco” su cui dipingere. Se la base è gestita bene, tutto il resto del trucco apparirà più armonioso, e ti sentirai subito più sicura di te.

## Un breve aneddoto

### La storia di Anna

Anna aveva la pelle molto chiara e, per evitare di sembrare un fantasma, sceglieva sempre fondotinta un po' più scuri. Il risultato, purtroppo, era un effetto “maschera” con stacchi netti sul collo. Dopo aver provato una nuance più vicina alla sua, ha scoperto che un leggero bronzer le donava un colorito sano senza stravolgere la sua carnagione.



## DOMANDE FREQUENTI SULLA BASE VISO

### D1: Come scelgo la tonalità giusta di fondotinta?

R: Prova il fondotinta sulla mascella o sul collo, non sul dorso della mano. Se la tonalità “scompare” alla luce naturale, significa che è giusta. In caso di dubbio, meglio un po’ più chiaro che più scuro!

### D2: Ho la pelle chiarissima e rischio l’effetto maschera. Come evitarlo?

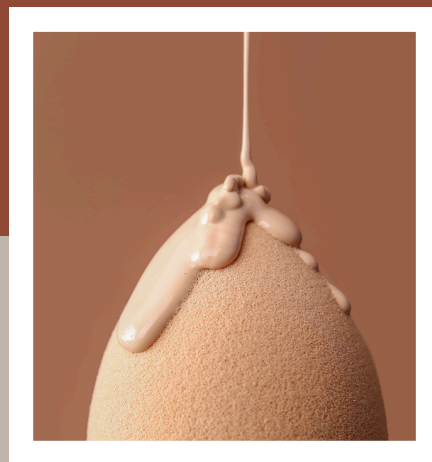
R: Scegli texture **leggere** (BB cream o fondotinta a bassa coprenza) e sfuma bene verso l’attaccatura dei capelli e il collo. Se vuoi un tocco di colore in più, usa un bronzer o un blush delicato, piuttosto che sbagliare la tonalità di base.

### TIP BOX

Indipendentemente dalla stagione armocromatica, **se hai un incarnato rosato**, cerca fondotinta con la dicitura “cool” o “rose”. **se hai un incarnato giallino o dorato**, cerca “warm” o “golden” sulla confezione e non farti trarre in inganno dal sottotono.

**D3: Il mio correttore finisce sempre nelle pieghe, come faccio?**

**R:** Usa meno prodotto e tampona delicatamente, invece di trascinare. Un velo di **cipria traslucida** sopra aiuta a fissare. Se ne metti troppo, rischi l'effetto "increspato".



**D4: E se non volessi usare il fondotinta? Esistono alternative più leggere?**

**R:** Certo! Puoi optare per una **BB cream** o un **tinted moisturizer** (crema colorata). Uniformano l'incarnato, lasciando però trasparire la pelle. Ideale se vuoi un effetto molto naturale.

**D5: Ho macchie o discromie: come le copro senza effetto 'cerone'?**

**R:** Dopo aver steso un prodotto leggero su tutto il viso, picchietta un correttore **solo dove serve** (macchie, brufoli, rossori). In questo modo, non appesantisci l'intero volto ma copri le imperfezioni mirate.

### **Trucco da professionista**

Per discromie molto importanti (es. rossori intensi), usa correttori colorati (verde per il rossore, pesca per le occhiaie bluastre) prima del fondotinta. Ma non esagerare, basta un tocco!

**D6: Ogni volta che metto la cipria, sembro 'infarinata'. Come dosarla?**

**R:** Preleva poca cipria con un pennello morbido, scuotilo per rimuovere l'eccesso e applica solo sulla zona T (fronte, naso, mento). Se hai la pelle secca, limitati a un velo per fissare il correttore e nulla più.

## **D7: Come applicare il blush in modo naturale?**

**R:** Individua la parte alta delle guance. Applica il blush partendo da lì e sfumando verso le tempie con movimenti leggeri. Aggiungi prodotto un po' alla volta per non esagerare.



## **D8: Posso usare il bronzer anche se sono alle prime armi?**

**R:** Sì, ma scegli una tonalità di uno o due toni più scuri del tuo incarnato. Sfuma nella zona delle tempie, sotto gli zigomi e ai lati del naso, in piccole quantità. L'effetto dev'essere delicato.

## D9: Prodotti in crema o in polvere? Qual è più semplice?

**R:** Se hai la **pelle secca**, i prodotti in crema possono risultare più confortevoli. Se hai la **pelle mista o grassa** o vuoi andare sul sicuro, i prodotti in polvere sono spesso più facili da sfumare e durano di più.



## D10: Non ho tempo di fare tanti passaggi. Da cosa parto per una base veloce?

**R:** Scegli un prodotto **multifunzione** (BB cream o fondotinta leggero) e correggi solo dove serve. Un velo di cipria nella zona T e un tocco di blush sulle guance. Bastano 2-3 minuti e hai già un'ottima base.

## Riepilogo di capitolo

1. **Trova la tonalità giusta:** meglio più chiara che più scura.
2. **Copri solo dove serve:** esalta la tua pelle naturale.
3. **Blush e bronzer:** sfumati con leggerezza per un effetto “sano” e non artefatto.

Hai imparato come creare una base uniforme e radiosa. Adesso è il momento di passare alla parte più creativa e divertente: **il trucco occhi!**

Nel prossimo capitolo scoprirai come valorizzare il tuo sguardo con pochi step, evitando sbavature e colori troppo carichi.

Preparati a sperimentare!

**CAPITOLO**

**024**

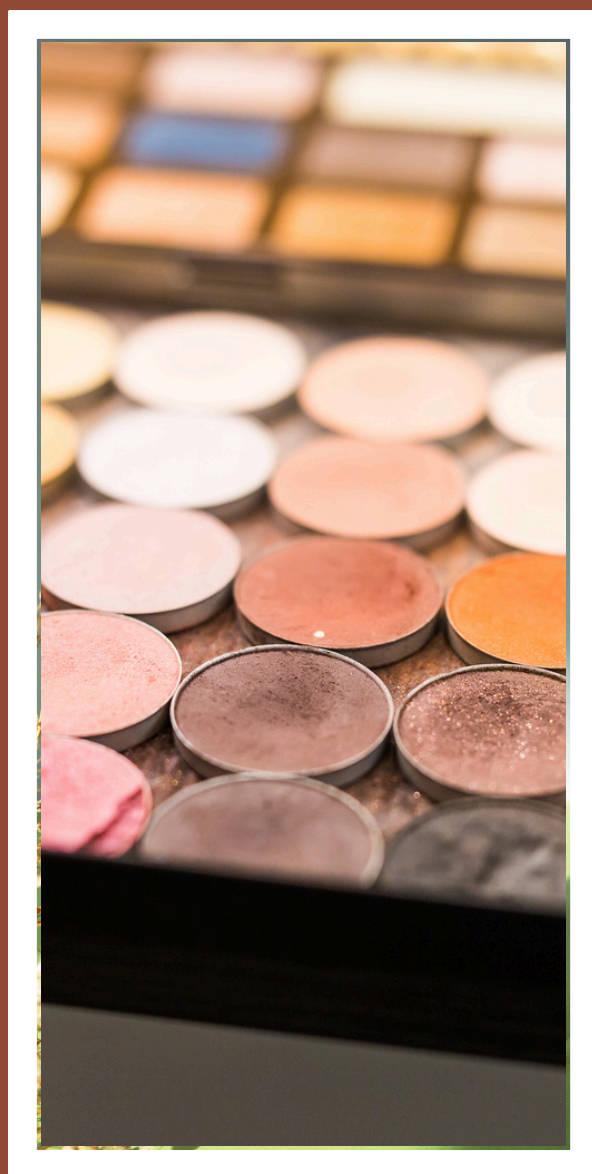
**TRUCCO OCCHI**

Gli occhi sono il tuo biglietto da visita: con poche mosse puoi valorizzare lo sguardo e dare carattere all'intero makeup. Al contrario, un trucco occhi mal sfumato o troppo carico può farci sentire a disagio. Qui troverai consigli mirati, adatti a chi non ha molta pratica o teme di sbagliare.

## Un breve aneddoto

### La storia di Giulia

Giulia ha sempre amato vedere i look con ombretti sfumati su Instagram, ma ogni volta che ci provava, finiva per stratificare troppi colori. Sembrava un pasticcio e si scoraggiava subito. Con un po' di pratica e partendo da **sole due tonalità** (chiara e media), ha imparato a sfumare in modo delicato, ottenendo un makeup occhi semplice ma di grande effetto.



## DOMANDE FREQUENTI SUL TRUCCO OCCHI

**D1: Ho le palpebre oleose e l'ombretto scompare subito. Come faccio?**

**R:** Prima di applicare l'ombretto, stendi un **primer occhi** o un velo di correttore e fissalo con un tocco di cipria. Questo aiuterà a controllare l'eccesso di sebo e a far durare i prodotti più a lungo.

**D2: Non so sfumare l'ombretto. Da dove inizio?**

**R:** Scegli due colori: uno più chiaro per la palpebra mobile e uno più scuro per la piega. Con un pennello da sfumatura, effettua movimenti leggeri "a tergicristallo" sull'angolo esterno. Aggiungi colore poco alla volta per evitare l'effetto "macchia".

### TIP BOX

Se sei alle prime armi, usa ombretti **matte** in tonalità nude. Sono più tolleranti agli errori rispetto ai colori scuri o shimmer.

**D3: Eyeliner liquido, in penna o in gel? Cosa è più semplice per i principianti?**

**R:** L'eyeliner in penna è spesso il più intuitivo. Ha una punta sottile che ti aiuta a tracciare una linea precisa, simile a una penna da disegno. Se vuoi un look più morbido, puoi provare una matita e poi sfumarla leggermente.

**D4: La matita sbava sempre. Come la fisso?**

**R:** Applica la matita, poi sfumala lievemente con un pennellino e "sigillala" con un ombretto dello stesso colore. In alternativa, esistono matite waterproof più resistenti.

**D5: Ogni volta che metto il mascara, mi si formano grumi. Cosa sbaglio?**

**R:** Probabilmente prelevi troppo prodotto. Pulisci leggermente l'eccesso sul bordo del tubetto o su un fazzoletto. Poi applica il mascara con movimenti a zig-zag, partendo dalla radice delle ciglia.

**D6: Voglio far sembrare l'occhio più grande senza esagerare. Suggerimenti?**

**R:** Usa toni chiari o perlato sulla palpebra mobile e un marrone medio nella piega per definire. Non scurire la rima interna inferiore, evita il nero dentro l'occhio: lo rimpicciolisce visivamente, piuttosto crea una leggera ombra all'attaccatura esterna delle ciglia.

**D7: Come scelgo i colori di ombretto adatti al mio incarnato?**

**R:** Se hai un sottotono **caldo**, puoi puntare su marroni, dorati, pescati. Se hai un sottotono **freddo**, funzionano bene i tortora, i grigi, i rosa freddi. In ogni caso, i **nude** funzionano su tutti.

**D8: Dove applico i vari colori per non fare pasticci?**

**R:**

1. **Colore chiaro:** su tutta la palpebra mobile e sotto l'arcata sopraccigliare per illuminare.
2. **Colore medio:** nella piega dell'occhio, per dare profondità.
3. **Colore più scuro:** nell'angolo esterno, sfumandolo bene per definire lo sguardo.

**D9: Come sistemare le sopracciglia senza sembrare 'finta'?**

**R:** Spazzolale verso l'alto, riempi solo i piccoli spazi vuoti con una matita o polvere del colore più simile alle tue sopracciglia. Poi sfuma con un pettinino. "Meno è di più" se vuoi un risultato naturale.

**Trucco da professionista**

Fissa le sopracciglia con un **gel trasparente** o un sapone per sopracciglia (soap brow). Eviterai che i peletti si spostino durante il giorno.

**D10: Ho sbagliato la linea dell'eyeliner. Devo rifare tutto?**

**R:** Non per forza. Prendi un cotton fioc inumidito con struccante non oleoso e pulisci con attenzione la parte storta. Poi ritocca con un correttore chiaro vicino alle ciglia per ridefinire la linea.

**D11: Porto gli occhiali. Cambia qualcosa nel trucco occhi?**

**R:** Se le lenti riducono otticamente l'occhio (es. miopia), usa colori chiari e sfumature "aperte". Se lo ingrandiscono (ipermetropia), tieni il trucco più sobrio e ben definito per non enfatizzare troppo.

**D12: Ho le ciglia corte e poco folte, come le valorizzo?**

**R:** Usa un **piega-ciglia** prima del mascara facendo molta attenzione. Scegli un mascara allungante o volumizzante a seconda della priorità. Puoi anche applicare un **primer ciglia** bianco che ne aumenta visivamente lo spessore.

**D13: Matita per sopracciglia o polvere? Qual è più semplice?**

**R:** Se vuoi un risultato **più preciso**, opta per la matita. Se preferisci un effetto **soft e sfumato**, usa una polvere con un pennellino angolato. Inizia sempre con poco prodotto!

**D14: Se metto il mascara sulle ciglia inferiori, sbava ovunque. Come evitarlo?**

**R:** Usa un mascara **waterproof** sulla parte inferiore o semplicemente evitalo se tende a colare. In alternativa, applicalo solo sulle punte delle ciglia inferiori per non appesantire.

**D15: Non ho tempo per un trucco occhi elaborato. Come sembrare più “sveglia”?**

**R:** Piega ciglia, un tocco di **ombretto chiaro** (opaco o leggermente shimmer) sulla palpebra, un marrone delicato nella piega e mascara. Bastano 2-3 minuti e lo sguardo è subito più aperto.

## Riepilogo di capitolo

1. **Prepara la palpebra:** un primer o correttore ben fissato aiuta l'ombretto a durare.
2. **Sfumature semplici:** inizia con due o tre colori massimo, evita di "impastare" troppi toni.
3. **Ciglia e sopracciglia:** pochi accorgimenti (piega-ciglia, matita o polvere) possono cambiare lo sguardo radicalmente.

Con gli occhi in primo piano, non dimentichiamo le **labbra**: spesso bastano un balsamo e un tocco di colore per illuminare il viso. Nel prossimo capitolo, parleremo di come prepararle, scegliere i colori giusti e far durare il rossetto senza seccare o sbavare.

Sei pronta a dare alle labbra l'attenzione che meritano?

Ti aspetto al Capitolo 5!

**CAPITOLO**

**05**

**TRUCCO LABBRA**

Le labbra spesso vengono trascurate, ma un semplice tocco di colore o idratazione può illuminare il viso e cambiare drasticamente il tuo look. Bastano piccoli accorgimenti per non sentirsi “impastate” dal rossetto o seccate da prodotti aggressivi.

## Un breve aneddoto

### La storia di Sara

Sara adorava l'idea di portare un bel rossetto rosso, ma ogni volta si sentiva a disagio perché aveva le labbra secche che evidenziavano pellicine. Con uno scrub delicato e un balsamo idratante applicato regolarmente, ha finalmente trovato il coraggio di sfoggiare il suo rossetto preferito, ottenendo complimenti e un boost di autostima.



## DOMANDE FREQUENTI SUL TRUCCO LABBRA

**D1: Ho le labbra secche. Come prepararle prima del rossetto?**

**R:** Fai uno **scrub delicato** (anche homemade, passa sulle labbra ruotando un cottonfioc con un idratante ) per rimuovere le pellicine. Applica uno strato generoso di balsamo idratante e lascia che si assorba. Successivamente, tampona l'eccesso prima di stendere il rossetto.

**D2: Come scelgo un colore di rossetto che non mi faccia sentire a disagio?**

**R:** Se non sei abituata a tonalità forti, inizia con un **nude** o un rosato vicino al tuo colore naturale (“my lips but better”). Ti aiuterà a prendere confidenza, e potrai sperimentare gradualmente toni più decisi.

### TIP BOX

Se vuoi approcciare al rosso o a un colore vivace, prova prima un **rossetto sheer** o un balsamo colorato per un effetto più soft.

**D3: Il rossetto non dura mai. Devo usare per forza la matita?**

**R:** La matita è molto utile per **definire** il contorno e migliorare la durata. In alternativa, tampona un velo di **correttore** sulle labbra prima di applicare il colore. Poi, dopo la prima passata di rossetto, appoggia una velina e passa un leggero strato di cipria. Infine, applica una seconda passata di rossetto per fissare meglio.



**D4: Il gloss è troppo appiccicoso. Ci sono alternative più confortevoli?**

**R:** Sì! Esistono formule **non sticky** e “oil lip tint” che danno lucentezza senza appiccicare. Oppure puoi usare rossetti dalla finitura **sheer** e cremosa, che regalano un effetto lucido ma confortevole.

**D5: Ho le labbra sottili, come le faccio sembrare più piene?**

**R:** Disegna il contorno labbra **leggermente** oltre il bordo naturale con una matita identica al tuo rossetto, sfumando. Evita di allargare troppo gli angoli della bocca. Aggiungi un punto luce più chiaro o un gloss al centro: crea l'illusione di volume.

### **Trucco da professionista**

Un velo di **illuminante** sull'arco di Cupido (la zona tra il naso e il bordo superiore delle labbra) aiuta a farle apparire più definite e pronunciate.



## Riepilogo di capitolo

1. **Idratazione e scrub:** fondamentali per labbra morbide e trucco omogeneo.
2. **Scelta del colore:** comincia da nuance naturali, poi sperimenta con i rossetti più vivaci.
3. **Strategie di durata:** matita, cipria e doppia passata possono fare miracoli.

Hai visto come basta poco per dare alle labbra il risalto che meritano, senza sentirsi a disagio o “troppo truccate”. Ora che viso, occhi e labbra sono sotto controllo, vediamo come **ottimizzare i tempi** nelle nostre giornate frenetiche. Nel prossimo capitolo, troverai alcuni consigli pratici e soluzioni “salva-tempo” per truccarti in pochi minuti, dall’ufficio all’aperitivo!

Preparati a scoprire come gestire il tuo makeup in modo furbo: ti aspetto al Capitolo 6!

**CAPITOLO**

**06**

**ROUTINE SALVA TEMPO**

Viviamo spesso giornate piene e frenetiche, e non tutte amiamo passare molto tempo davanti allo specchio.

La buona notizia è che esistono strategie “furbe” per creare un trucco dignitoso in pochi minuti, senza rinunciare a un aspetto curato.

## Un breve aneddoto

### La storia di Silvia

Silvia si sveglia all'ultimo minuto, prende un caffè al volo e corre in ufficio. Prima di scoprire qualche trucco salva-tempo, preferiva rinunciare del tutto al makeup.

Ora, con soli **5 minuti** e pochi prodotti, riesce a dare luce al suo viso e a sentirsi più sicura nelle riunioni.



## DOMANDE FREQUENTI SULLE ROUTINE VELOCI

**D1: Al mattino ho fretta. Quali sono i passaggi minimi per sembrare più curata?**

**R:** Se hai solo **5 minuti**, concentrati su:

1. **Base veloce:** un po' di correttore dove serve (occhiaie, imperfezioni) e, se possibile, un prodotto leggero come una BB cream.
2. **Mascara:** apre subito lo sguardo.
3. **Blush o bronzer leggero:** per un tocco di colore sulle guance.

**Balsamo labbra colorato:** idrata e illumina le labbra.

**D2: Quali prodotti multitasking posso usare per velocizzare la routine?**

**R:** Esistono stick o creme 2-in-1 che fungono sia da **blush che da ombretto**. Alcuni balsami labbra colorati possono essere usati anche come fard in crema. Meno prodotti da comprare e meno passaggi.

### TIP BOX

Un prodotto in crema rosato o pescato può dare un tocco di colore su **guance e labbra** in un colpo solo. Sperimenta finché trovi la tua tonalità perfetta!

### **D3: Come trasformo il makeup da giorno a sera in pochi step?**

**R:**

- Aggiungi un colore più scuro nell'angolo esterno dell'occhio o una riga di eyeliner.
- Rinfresca il blush e passa a un **rossetto più deciso**.
- Se hai la pelle lucida, tampona un po' di cipria o usa salviettine opacizzanti.

### **D4: Ho solo 5 minuti, quali step non dovrei mai saltare?**

**R:**

1. **Idratazione:** se non metti la crema, il makeup reggerà peggio.
2. **Correttore:** occhiaie o imperfezioni.
3. **Mascara:** apre lo sguardo in un attimo.
4. **Fard o un tocco di colore sulle labbra:** dà subito un'aria più sana.

**D5: Sono in ufficio e ho un appuntamento improvviso dopo il lavoro. Come rinfresco il trucco?**

**R:**

1. **Salviettine opacizzanti** o una cipria compatta per ridurre la lucidità.
2. Un velo di **correttore** su eventuali zone critiche (occhiaie, contorno naso).
3. **Rossetto o gloss** per dare un tocco di freschezza.
4. Se hai un minuto extra, intensifica leggermente l'ombretto nell'angolo esterno o applica una matita scura sfumata.

**D6: Non ho luce naturale quando mi trucco. Come evito pasticci?**

**R:**

- Procurati uno **specchio con luci LED** che simulino la luce naturale.
- Evita di esagerare con la quantità di prodotti.
- Se puoi, dai un'occhiata finale alla luce naturale prima di uscire.

**D7: Cosa dovrei tenere sempre in borsetta per un ritocco last-minute?**

**R:**

1. **Correttore in stick:** veloce da applicare sulle imperfezioni.
2. **Mini cipria compatta** (o salviettine opacizzanti): per controllare la lucidità.
3. **Balsamo o rossetto:** ravviva subito il viso.
4. **Mini spazzolino per sopracciglia:** se le sopracciglia si sono “scompigliate” durante la giornata.



## Riepilogo di capitolo

1. **Routine essenziale:** pochi passaggi ben mirati e via.
2. **Prodotti multitasking:** semplificano la vita e riducono i tempi.
3. **Piccoli ritocchi:** bastano 5 minuti per passare da un look da giorno a sera.

Ora hai tutti i tasselli del puzzle: dalla cura della pelle, alla scelta degli strumenti, alla base, agli occhi, alle labbra... e persino strategie per truccarti in tempi record! **Sei pronta a mettere insieme il tuo stile personale e naturale**, sperimentando con sicurezza?

Nel prossimo paragrafo concluderemo il nostro percorso, riassumeremo i concetti chiave e vedremo come potrai approfondire le tue competenze di makeup con un supporto ancora più personalizzato.

Ci vediamo nella conclusione!

## CONCLUSIONE

Se sei arrivata fin qui, hai esplorato i principali aspetti per realizzare un trucco semplice, naturale e alla tua portata: dalla cura della pelle alla scelta degli strumenti giusti, dalla creazione di una base viso uniforme fino al trucco occhi e labbra, senza dimenticare qualche strategia “salva-tempo” per truccarti in pochi minuti.

L'obiettivo di questo ebook è stato quello di **rassicurarti** e **guidarti** a piccoli passi: anche se non ti sei mai truccata, o temi di commettere errori, sappi che la pratica e la volontà di sperimentare sono le tue più grandi alleate.

Non esistono regole incise nella pietra: il makeup deve soprattutto **farti sentire bene** e valorizzare ciò che già possiedi.

## I PUNTI CHIAVE DA RICORDARE

### **Pelle curata, trucco più facile**

Una skincare semplice ma costante migliora visibilmente l'aspetto e la tenuta del tuo makeup.

### **Pochi strumenti, ma puliti e di qualità**

Bastano un pennello per fondotinta (o una spugnetta), uno per cipria/blush e uno da sfumatura occhi.

### **Base leggera e personalizzata**

Scegli la tonalità più vicina al tuo incarnato, correggi solo dove serve e non aver paura di usare un blush o un bronzer per un tocco di colore.

### **Occhi in primo piano, ma con equilibrio**

Sfumature tenui, eyeliner e matita modulati sulle tue preferenze e ciglia ben pettinate possono fare la differenza in pochi minuti.

### **Labbra idratate, sempre**

Che tu scelga un rossetto nude o un rosso intenso, il segreto è una buona preparazione e un'applicazione ragionata.

### **Routine salva-tempo**

Ricorda: bastano 5-10 minuti e prodotti multitasking per sentirti in ordine, anche nelle giornate più frenetiche.

## Il tuo prossimo passo...

Spero che questo ebook ti sia stato d'ispirazione e che tu possa già notare i primi benefici dei consigli proposti. Se desideri un **supporto ancora più mirato** o vuoi approfondire qualche aspetto specifico del trucco, **sono qui per aiutarti**.

- **Consulenze individuali:** potremo analizzare il tuo tipo di pelle, la forma del tuo viso e dei tuoi occhi, per costruire insieme una routine makeup su misura.
- **Sessioni di gruppo:** se preferisci condividere l'esperienza con amiche o colleghe, organizzo mini-corsi in cui spiegheremo in pratica come applicare i prodotti.

Ricorda: **non esiste una formula perfetta** uguale per tutte. Sperimenta, ascolta la tua pelle e il tuo stile, e trova il tuo equilibrio. Il bello del makeup è che puoi sempre toglierlo, ritoccarlo, cambiarlo. È uno strumento di libertà e creatività: fallo tuo, senza sentirti in dovere di raggiungere la perfezione a tutti i costi.

# GRAZIE !

Grazie per aver letto questo ebook!  
Sei pronta a trasformare questi consigli  
in risultati concreti?

**Clicca qui** per bloccare ora una video-  
call di 30 minuti con me: analizzeremo  
insieme la tua routine, fisseremo i tuoi  
obiettivi beauty e ti lascerò subito 3  
suggerimenti personalizzati da mettere  
in pratica il giorno stesso.

**Prenota** adesso e iniziamo il tuo  
percorso!

## Contatti

[www.federicapiovani.com](http://www.federicapiovani.com)

[info@federicapiovani.com](mailto:info@federicapiovani.com)

