

# Beauty-restauro e supermarket da acchiappo, neoseparate alla riscossa

Dieta, trucco e parruccho, nuovo look, ma anche restyling domestico e vita sociale 'di ritorno': in un manuale ecco i consigli per tornare splendide in 6 mesi e trovare un nuovo fidanzato

**D**ieta, trucco e parruccho, nuovo look, ma anche restyling domestico e vita sociale "di ritorno". E infine... caccia aperta all'uomo, con tutte le "precauzioni d'uso": dal posto giusto in cui cercarlo, alle regole per conquistarlo, gli accorgimenti per il primo appuntamento fino ai consigli su "letto e dintorni". **Ecco come "tornare splendide in sei mesi dopo una separazione e trovare un nuovo fidanzato".**

Ad aiutare le donne tornate single, per scelta o per necessità, con consigli e strategie è "Il manuale della neoseparata" (Edizioni Red!, 8 euro), scritto dalla giornalista Betta Andrioli, anche lei "felicitemente separata dal suo primo marito". Il manuale, sin dalla premessa, ammette che "la delusione d'amore, quella con la D maiuscola, può capitare in qualsiasi fase della vita ed è sempre difficile da superare", ma l'autrice si dice fermamente convinta **che "quando si riesce a elaborare il lutto e a ributtarsi nella mischia, ci si sente delle ventenni anche a quarant'anni-e-passa"**.

Il libro si apre con una "fotografia" della coppia che si è appena separata: lei in pizzeria con un'amica, si piange addosso e le racconta per ore tutta la sua sofferenza, mentre la pizza diventa fredda e la birra calda. Lui si sfoga con un amico per 20 minuti al massimo, ma poi è pronto per andare all'inaugurazione di un nuovo locale in centro: bevono superalcolici e conoscono ragazze, divertendosi come imbecilli.

A questo punto comincia "la riscossa" della neoseparata, con tutti i suggerimenti del caso. Perché - ammette l'autrice - "la separazione mette a dura prova persino l'autostima di una coniglietta di Playboy, quindi è assolutamente normale trovarsi in una fase down". **L'importante è "non colpevolizzarsi, elaborare il lutto, concedersi pure un momento di tristezza, ma reagire e tornare a vivere"**.

**Si parte dunque con le "strategie beauty & fashion"**. Quando una donna ritorna single, di solito fa tre cose: dopo le abbuffate si mette a dieta e si scava in viso fino a sembrare una che non mangia da giorni, va

dal parrucchiere e gli dice "fai tu...", e butta lo stipendio in abitini sexy e scarpe tacco 12. Niente di più avventato. "Calma, suggerisce l'autrice, che spiega nel dettaglio come affrontare una dieta intelligente, il trucco e parruccho, cosa salvare dal guardaroba e cosa buttare senza rimpianto, e come fare lo shopping giusto.

**Un capitolo è dedicato poi al "pensare single"**, con consigli pratici che vanno dal restyling domestico per cancellare i segni degli anni passati insieme nella stessa casa, fino all'"Abc" delle cose da imparare

per rendersi totalmente autosufficiente. Via libera quindi alla vita sociale "di ritorno". D'obbligo allargare il giro di amicizie: l'autrice suggerisce occasioni, posti da frequentare e l'atteggiamento giusto per "catturare" nuovi amici, ma anche qualche consiglio per week end e viaggi "anti-solitudine".

A questo punto, è arrivato il momento per avere un nuovo compagno. E **nel capitolo "Uomini, precauzioni d'uso", il manuale detta gli stratagemmi da adottare**, a partire dal posto giusto dove cercarlo. "Se l'obiettivo non è una storia di (solo) sesso o fidanzarti con il primo che passa - si legge - devi discostarti dal cliché sociale della "lei" che cerca disperatamente un "lui". E scovarlo in posti "alternativi": per esempio i supermercati durante la settimana dalle 18 alle 20 sono pieni di scapoli che fanno la spesa, dopo essere usciti dall'ufficio.

Ma anche i negozi gourmet sono un ottimo terreno di caccia, soprattutto di "sabato". Seguono: associazioni umanitarie, organizzazioni politiche, partite di calcio e altri eventi sportivi, meglio se si tratta di sport estremi, dall'alpinismo al paracadute, molto amati dagli uomini. **Il capitolo successivo è dedicato al tema "letto e dintorni"**: un vademecum per affrontare, sotto le lenzuola, insicurezze e paure verso il nuovo partner. E per chi volesse fare "la prova del 9" sui propri progressi, può cimentarsi nei test, contenuti nel manuale, con tanto di risultati e punteggi.

