



# 84 PANCIA PIATTA CON IL pilates

## Attualità

- 5 7 giorni con noi**
- 11 Attualità**  
Troppe "trappole" alle casse
- 12 Beauty**  
Boom per i cosmetici per gli occhi
- 14 Ambulatori ok**  
Moc a Catania
- 16 Fitness**  
Zumba per il cuore
- 19 Ecologia**  
Casa fresca con poca spesa
- 20 Salute**  
Il test anti-chemio
- 22 Alimentazione**  
Le cantine sociali
- 25 Shopping**  
I cinque sensi
- 26 Un minuto per te**  
Rallenta i ritmi

## Alimentazione

- 31 Attualità** La dieta over 50
- 34 Vegetariano**  
La maionese senza uova
- 37 Noi ce la faremo**  
Pranzo light alla scrivania
- 39 Punto sulla qualità**  
Le olive
- 40 Psico cibo**  
Se il bimbo non mangia più
- 42 Il piacere a tavola**  
Quinoa: tante proteine zero glutine
- 46 Gli esperti rispondono**

## Bellezza

- 49 Messi alla prova**  
I solari per pelli delicate
- 52 Beauty farm**  
Sul lago di Garda
- 54 Massaggi** Il watsu



## moda 60 GLI OCCHIALI DA SOLE PIU TRENDY

- 57 Shopping**  
Beauty nella latta
- 58 Medicina estetica**  
Trattamento per cosce snelle
- 60 Moda**  
Occhiali da sole
- 61 Gli esperti rispondono**

## Salute

- 63 Medicina integrata**  
Con l'IFG-1 corpo più tonico
- 67 L'aiuto in più**  
I sali di Schüssler
- 69 Il tuo farmacista**  
I detergenti intimi
- 70 Pronto soccorso**  
Liberati da spine e schegge
- 72 Cure dolci**  
I funghi "medicinali"
- 75 Il tuo punto debole**  
L'epicondilita

- 77 Uomo**  
Le amnesie

- 78 Gli esperti rispondono**

## Fitness

- 81 Attualità**  
4 sport da fare con il tuo cane
- 84 Il programma su misura**  
5 esercizi Pilates anti-pancia
- 86 Mettiti alla prova**  
Il rafting
- 88 Gli esperti rispondono**

## In copertina ●●

Faccio sport con il cane:  
Cover:  
Trunk/  
Contrasto



## Ecologia & Co.

- 91 Attualità**  
Affitta un orto in città
- 94 Riciclo**  
Il vetro
- 95 La scelta giusta**  
Combatti le zanzare
- 97 Animali**  
Il coniglio per amico

## Psicologia

- 99 Attualità**  
Come ottenere il rispetto
- 102 Uomini**  
Lo stalker
- 103 Psicosoluzioni**  
Mai innamorata
- 105 Gli esperti rispondono**
- 106 Sesso senza tabù**  
Serata con gigolò

## Tempo per me

- 108 Viaggi**  
I parchi fantasy
- 110 Armonia cosmica**



## 42 PIATTI ESTIVI con la quinoa