



79

ALLENATI IN BARCA A

Vela

In copertina ●●

I cibi giusti
per fare
sport

Cover:
Folio-id
Donja Pitsch



52 Fai da te
Il doposole all'aloè

54 Relax
I trattamenti con la birra

57 Shopping
Le terre solari

58 Beauty farm
Terme della Salvarola

59 Moda
I sandali di materiali naturali

61 Gli esperti rispondono

Salute

63 Medicina integrata
Secchezza vaginale

67 Il tuo punto debole
Diverticolite

69 Pronto soccorso
Meduse

70 Fai il check Le mani

72 Il tuo farmacista
Gambe leggere

74 Cure dolci
I fiori del feng shui

76 Uomo La prostata

77 Gli esperti rispondono

Fitness

79 Attualità
Vela: allenati in mezzo al mare

83 Ce l'ho fatta con lo sport
Training metabolico

**86 Il programma
su misura** Gym in spiaggia

88 Gli esperti rispondono

Ecologia & Co.

91 Attualità
Trasloco ecologico

95 La scelta giusta
I congelatori

97 Animali Birdgardening

Psicologia

99 Attualità
Ansia da prestazione

103 Psico soluzioni
Mi innamorò di tutti

104 Capire gli uomini
L'uomo "vampiro"

106 Gli esperti rispondono

Tempo per me

108 Viaggi
Nei villaggi sulle Alpi

110 Armonia cosmica

Attualità

5 7 giorni con noi

11 Attualità
Parlare da soli

12 Salute
Notizie dal mondo

14 Bellezza
Le Spa degli aeroporti

16 Ambulatori ok
Elettrocardiogramma
a Modena

19 Fitness
Le calze da runner

20 Ecologia
Le auto elettriche

22 Alimentazione
I cibi per lo sport

24 Salute
La medicina difensiva

26 Shopping
I cinque sensi

28 Un minuto per te
Cerca il centro
della tua felicità

Alimentazione

33 Attualità Non
esagerare con gli zuccheri

36 Psico cibo
Papà è a dieta

39 Vegetariano
Torta soffice alle banane

40 La dieta famosa
La dieta "a Zona" via email

41 Punto sulla qualità
Il pesce in scatola

42 Il piacere a tavola
Ricette con il melone

46 Gli esperti rispondono

Bellezza

49 Messi alla prova
Le tinture fai da te per capelli



moda

**59 I SANDALI
ECO-FRIENDLY**

