



stanchezza

PUÒ DIPENDERE
DA UN VIRUS

47

Attualità

- 3 7 giorni con noi**
- 9 Attualità**
Cani che "vanno a nozze"
- 10 Alimentazione**
Il Salone internazionale del naturale (SANA)
- 12 Ambulatori ok**
Centri allergologici ad Ancona
- 13 Fitness**
30 anni di beach volley
- 14 Salute**
Ecco perché vaccinarsi
- 16 Beauty**
Cloro e pelle
- 18 Un minuto per te**
Difendi le tue emozioni

Alimentazione

- 21 La scelta giusta**
Il tè freddo
- 25 Vegetariano**
Insalata di quinoa
- 26 Noi ce la faremo**
ExFat: dieta in 4 mesi
- 28 Ragazzi**
Picnic per grandi e piccini
- 29 Il piacere a tavola**
L'avocado
- 33 Gli esperti rispondono**

Bellezza

- 35 Attualità**
Voglia di biondo
- 39 Il prezzo giusto**
Gli scrub per i piedi
- 40 Relax**
Il linfomassaggio addominale
- 43 Medicina estetica**
Ridensificare la pelle



moda
45 COMODISSIME
FELPE

44 Beauty farm
Bagno di Romagna

45 Moda
Le felpe

Salute

47 La scelta giusta
Vinci la stanchezza

50 Il farmacista
La micosi

51 L'aiuto in più
Il salice bianco

54 Pronto intervento
La congestione

55 La tua fisioterapia
Fitte al fianco

56 Tecniche che curano
Il massaggio craniosacrale

58 Uomo
Le vertigini

59 Gli esperti rispondono

Fitness

61 Attualità
Mai più senza riscaldamento

64 Mettiti alla prova
Corso di salvamento

66 Gli esperti rispondono

Ecologia & Co.

69 Attualità
Il corredo scolastico green

In copertina ●●

**Prolunga
la tua estate**

Cover:
Photomasi



72 Animali
Il criceto

73 La scelta giusta
Le cantinette

74 L'orto in terrazzo
Il rosmarino

Psicologia

77 Attualità
Sei sempre connessa?

80 Sindromi & complessi
La sindrome della crocerossina

83 Sesso senza tabù
Ho fatto l'amore con il mio capo

Tempo per me

84 Viaggi
In giro per regge

86 Armonia cosmica



avocado
TI TIRA SU E NON INGRASSA **29**