

In copertina ●●

Prenditi una pausa di relax  
Cover: Trunk/Contrasto



Attualità

**3** 7 giorni con noi

**9** Alimentazione  
Surgelati: se ne consumano di meno

**10** Salute  
Il paracetamolo fa male al fegato?

**12** Ambulatori ok  
Risonanza magnetica: i centri a Padova

**14** Ecologia  
L'ufficio è green

**16** Bellezza  
La tua personal shopper

**19** Shopping  
I cinque sensi

**20** Un minuto per te  
Sentiti in armonia

Alimentazione

**23** Attualità  
I chicchi integrali

**26** Psicocibo  
Che ansia quando il piatto si svuota!

**27** La scelta vegetariana  
I fagiolini

**28** Noi ce la faremo  
Claudio è partito bene

**30** Il punto sulla qualità  
I dessert pronti

**31** Il piacere a tavola  
Le bruschette

**35** Gli esperti rispondono

Bellezza

**37** Messi alla prova  
Le creme idratanti corpo

**41** Medicina estetica  
Glutei più sodi

**42** Relax  
Il massaggio del cuoio capelluto

**45** Shopping  
Novità: i profumi d'autunno

**47** Scuola di trucco  
Il correttore

**48** Moda  
Più trench per tutte

**50** Gli esperti rispondono

Salute

**53** La scelta giusta  
Rinforza le ossa fragili



**56** Uomo  
Via il neo in 15 minuti

**57** Il punto debole  
Se il ciclo è abbondante

**59** Il tuo farmacista  
Rinforza le difese immunitarie

**60** Fai il check  
Ma che cosa sono quei puntini?

**62** Cure dolci  
Di nuovo in forma con la tintura madre

**64** Pronto soccorso  
Il mal d'orecchio

**65** Gli esperti rispondono

**81** L'orto in terrazzo  
Gli spinaci

Psicologia

**83** Attualità  
A scuola siamo tutti uguali

**86** Capire gli uomini  
Il dittatore

Tempo per me

**87** Leggi  
E trovi nuove idee

**88** Viaggi  
Il fascino delle fortezze

**90** Armonia cosmica

Fitness

**67** Attualità  
Gli sport da combattimento

**70** Il programma su misura  
Total body al parco

**72** Mettiti alla prova  
Più sicura grazie al tennis

**74** Gli esperti rispondono

Ecologia & Co.

**77** Ecologia  
Faccio in casa e risparmio

**80** Animali  
Shopping su misura per il tuo pet

trench

**48** SCEGLI IL TUO MODELLO



**31**  
bruschette FACILI E APPETITOSE