



# 83 training

DIVERSI PER RISULTATI FAST

## Attualità

- 5 7 giorni con noi**
- 11 Eco**  
La guida "nervosa"
- 13 Alimentazione**  
Le macchinette del caffè
- 14 Ambulatori ok**  
Ecodoppler renale: i centri a Bergamo
- 16 Bellezza** Sos unghie
- 18 Psico**  
La gelosia tra fratelli
- 20 Fitness**  
I bracciali per il training
- 21 Salute**  
Gli integratori non ti fanno male
- 23 Shopping**  
I cinque sensi
- 24 Un minuto per te**  
La forza della femminilità

## Alimentazione

- 27 La scelta giusta**  
Riconosci il vero pesto
- 31 Noi ce la faremo**  
ExFat: per ora rinuncio alla dieta
- 35 L'integratore naturale**  
La zucca
- 36 La scelta vegetariana**  
Gnocchi di grano saraceno
- 37 Psicocibo**  
Mia figlia mangia solo cose bianche
- 39 Il piacere a tavola**  
Tutto è più buono con i funghi
- 43 Gli esperti rispondono**

## Bellezza

- 45 Attualità**  
Vinci per sempre la forfora
- 49 Relax**  
Il massaggio con il bambù
- 63 Medicina estetica**  
Cosce più magre con il laser
- 64 Il prezzo giusto**  
Le creme per i piedi secchi
- 65 Moda**  
Occhiali a tinte forti



moda  
**65** OCCHIALI DI COLORI GLOSSY

## In copertina ●●

Speciale pelle perfetta

Cover: Foto Folio-Id



## Salute

- 67 Medicina integrata**  
L'ernia lombare
- 70 Fai il check**  
La salute è scritta nei tuoi occhi
- 72 La tua fisioterapia**  
Il piede cavo
- 73 Tecniche che curano**  
Dorn Breuss per mal di testa e mal di schiena
- 75 Il tuo farmacista**  
Cura così il raffreddore
- 77 Pronto intervento**  
L'attacco di panico
- 78 Corpo mente**  
Addio ai dolori con il tapping
- 80 Uomo**  
Non più peli con la luce pulsata
- 81 Gli esperti rispondono**

## Fitness

- 83 Attualità**  
Training diversi per risultati fast
- 86 Mettiti alla prova**  
La pole dance
- 88 Il programma su misura**  
Allenati con il personal trainer
- 90 Gli esperti rispondono**

## Ecologia & Co.

- 93 Attualità** Riscaldamento a impatto zero
- 96 Animali**  
La pappa ok per il coniglio
- 97 La scelta giusta**  
Le scrivanie
- 98 L'orto in terrazzo**  
Le carote

## Psicologia

- 101 Attualità**  
La tua immagine corporea
- 104 Conoscere gli uomini**  
L'ossessivo
- 105 Ragazzi**  
Cinque regole per non urlare
- 107 Sesso senza tabù**  
Ho scoperto di essere bisex

## Tempo per me

- 108 Viaggi**  
I mercatini vintage
- 110 Armonia cosmica**



39 i funghi  
DELIZIA DI STAGIONE