

## In copertina ●●

La dieta  
online

Cover:  
Fowljo-Id



## Attualità

**5** 7 giorni con noi

**13** **Ecologia**  
Cresce la voglia di condividere

**14** **Salute** Il virus Ebola

**16** **Fitness**  
Certificati: sì o no?

**18** **Salute** L'influenza

**20** **Ambulatori ok**  
Ecocolor Doppler renale: i centri a Bologna

**23** **Alimentazione**  
I pesticidi

**24** **Beauty**  
Che brave le beauty blogger

**25** **Shopping** I cinque sensi

**26** **Un minuto per te**  
Un cucciolo e ritrovi l'energia vitale

## Alimentazione

**29** **Attualità**  
Le creme dolci spalabili

**33** **Le diete famose**  
La dieta Yukendu

**37** **Ragazzi**  
A colazione con Geronimo Stilton

**38** **Psicocibo**  
L'integrazione comincia a tavola

**39** **Il piacere a tavola**  
Il menu con la zucca

**43** **Gli esperti rispondono**

## Bellezza

**45** **Attualità**  
Le nuove creme antiaging

**48** **Relax**  
Kembiki per occhi più giovani

**52** **Medicina estetica**  
Le onde d'urto per il viso

**53** **Il prezzo giusto**  
Gli smalti ultralucidi

**54** **Moda** I cappelli

**55** **Gli esperti rispondono**

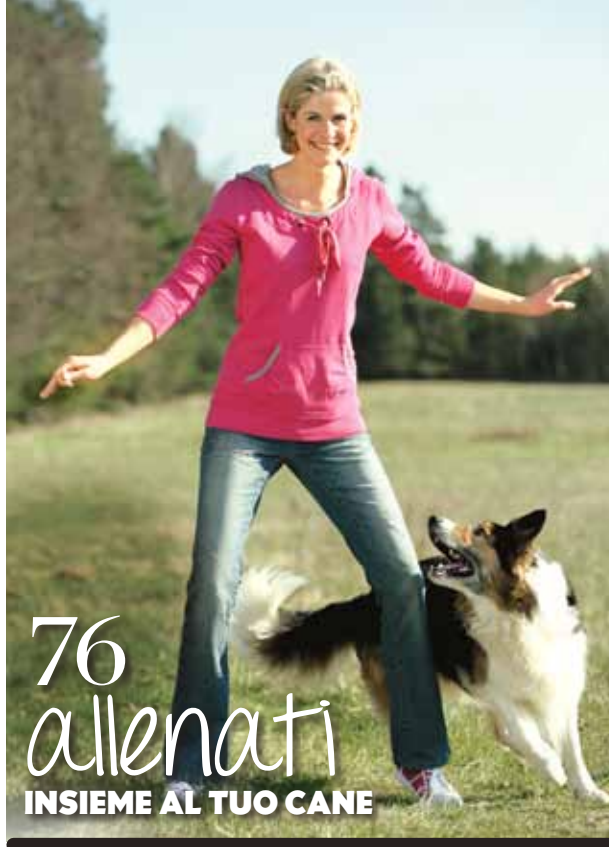
## Salute

**57** **Inchiesta** Il cortisone

**61** **La tua fisioterapia**  
La gym per il bicipite femorale

**63** **Le tecniche che curano**  
Ventre piatto con la ginnastica GAH

**65** **Il tuo farmacista**  
I problemi del sonno



**66** **Il medico sei tu**  
Tre strategie soft per l'intestino

**68** **Corpo mente**  
Disegna il mandala

**70** **Pronto intervento**  
L'herpes labiale

**71** **Gli esperti rispondono**

## Fitness

**73** **Attualità**  
Il training a circuito

**76** **Il programma su misura**  
Allenati con il tuo cane

**78** **Gli esperti rispondono**

## Ecologia & Co.

**81** **Attualità**  
Il nido green per il tuo bebè

**85** **La scelta giusta**  
I bollitori

**86** **Animali**  
L'artrosi del cane

**87** **L'orto in terrazzo**  
Le cime di rapa

## Psicologia

**89** **Attualità**  
Hai bisogno di un coach?

**92** **Psicosoluzioni**  
Prima o poi lo sposerò

**93** **Ragazzi**  
I selfie

**94** **Sesso senza tabù**  
Ho fatto l'amore a pagamento

## Tempo per me

**95** **Leggi**  
E trovi nuove idee

**96** **Viaggi**  
Un weekend romantico

**98** **Armonia cosmica**



# cappelli

## 54 GLI INDISPENSABILI

