

## In copertina ●●

La  
fecondazione  
eterologa

Cover:  
Jump foto



## Attualità

### 5 7 giorni con noi

**11 Psico** Per fare carriera trovati un hobby

**13 Salute** Quanto costa l'omeopatia

**14 Fitness** Dimagrisci facendo il... canguro

**18 Alimentazione** Pizza: tieni d'occhio la cottura

**20 Ambulatori ok** Ecocolor Doppler renale: i centri a Reggio Calabria

**22 Ecologia** È il momento di cambiare le gomme

**23 Shopping** I cinque sensi

**24 Un minuto per te** La nebbia lascia andare la tua immaginazione

## Alimentazione

**27 Attualità** Porta il pesce a tavola

**30 Punta sulla qualità** I formaggi erborinati

**31 Le diete famose** La dieta Yukendu: il programma bruciagrassi

**34 Ragazzi** Appuntamento a merenda con Geronimo Stilton

**35 Il piacere a tavola** Cucinare con la cocotte

**39 Gli esperti rispondono**

## Bellezza

**41 Messì alla prova** I nuovi fondotinta fluidi

**44 Relax** Il Massaggio Maori®

**47 Beauty fai da te** L'emulsione alla calendula

**48 Scuola di styling** Più volume ai capelli

**50 Moda** Un cappotto per due look

**51 Gli esperti rispondono**

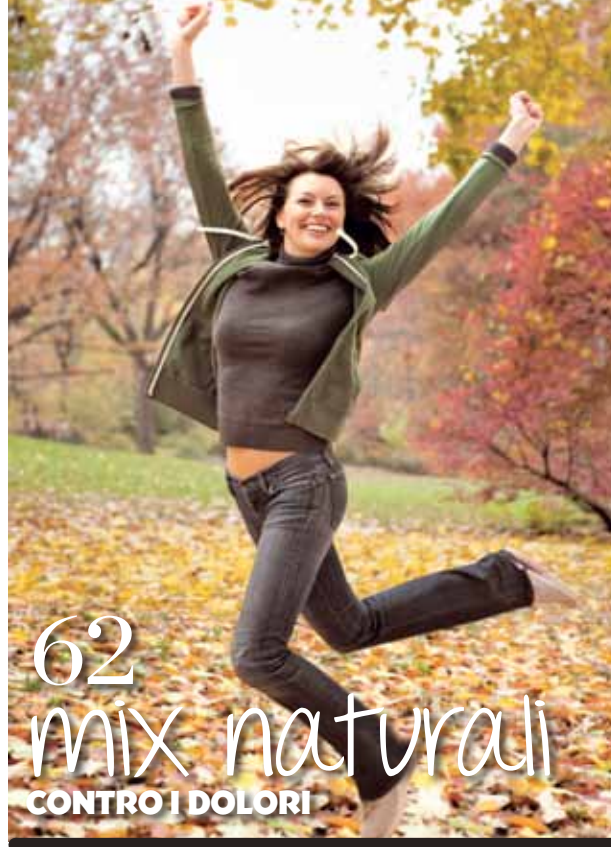
## Salute

**53 Medicina integrata** Presbiopia: così elimini gli occhiali

**56 Il tuo farmacista** Gli apparecchi per misurare la pressione

**57 Il tuo punto debole** La rinite

**59 L'aiuto in più** L'ortica



# 62 mix naturali CONTRO I DOLORI

**61 Uomo** Con la dieta ho sconfitto la gotta

**62 Cure dolci** I mix naturali contro i dolori

**64 Pronto intervento** L'abbassamento di voce

**65 Gli esperti rispondono**

## Fitness

**67 Attualità** Le varianti del Pilates

**70 Il programma su misura** Il workout con la palla medica

## Ecologia & Co.

**73 Attualità** Vivere in cohousing

**76 Animali** Un riparo per gli uccellini

**77 La scelta giusta** Le lavatrici small

## Psicologia

**79 Attualità** Fecondazione eterologa: affrontala serenamente

**82 Sindromi & complessi** La sindrome dell'oca giuliva

## Tempo per me

**84 Viaggi** Vacanze in Alto Adige

**86 Armonia cosmica**



**50**  
cappotto  
OK PER  
OGNI STILE

NON PERDERTI  
LO SPECIALE  
ORAL CARE  
SUL PROSSIMO NUMERO



**35 cocotte  
PER CUCINARE  
LIGHT**