

In copertina ●●

Le nuove cure
ricostituenti

Cover:
Nicole
Langholz/
Jalag/Van
Kasteel



Attualità

5 7 giorni con noi

13 Ecologia

Scegli i piumini cruelty free

14 Salute

Nuove regole per l'osteopatia

17 Alimentazione

I nuovi affettati

18 Ecologia

Sacchetti bio: occhio ai falsi

20 Ambulatori ok

Polisonnografia a Bologna

23 Fitness Street golf

25 Beauty Alla Spa...
dal parrucchiere

27 Shopping I 5 sensi

28 Un minuto per te
Il crepuscolo

Alimentazione

31 Attualità

I cibi antiansia

34 Punta sulla qualità

I risotti in busta

36 Le diete famose

Yukendu: i risultati del
programma dopo un mese

38 Psicocibo

Non riesco più a dimagrire

41 Il piacere a tavola

Pizza sì, ma con
gli ingredienti giusti

45 Gli esperti rispondono

Bellezza

47 Messì alla prova

I tonici per il viso

50 Relax La stone therapy

54 Beauty farm

A Riolo Terme

55 Shopping Le palette

56 Scuola di trucco

Il fondotinta

57 Beauty fai da te

L'olio alla lavanda

58 Moda Le pantofole

59 Gli esperti rispondono

Salute

61 Medicina integrata

La fibromialgia

64 Pronto intervento

Afte e gengive infiammate

65 L'aiuto in più

La marmellata ayurvedica

68 Fai il check

L'identikit dei tuoi disturbi

71 Il tuo punto debole

Le vertigini0



47
tonico viso
PER OGNI ESIGENZA

73 Il tuo farmacista

I rimedi fast

74 Cure dolci Gli impacchi

76 Uomo Il tendine d'Achille

77 Gli esperti rispondono

Fitness

79 Attualità

Fai ora lo sport che sognavi
da bambina

82 Il programma su misura

Allenati sul trampolino

84 Mettiti alla prova

Il Dragon Boat

87 Gli esperti rispondono

Ecologia & Co.

91 Attualità I giochi green
da fare con i bambini

95 Animali

Rendi felice il tuo cane

96 La scelta giusta

I massaggiatori elettrici

97 Gli esperti rispondono

Psicologia

99 Attualità

Nei tuoi amori c'è
l'impronta di tuo padre?

102 Sindromi & complessi

La sindrome di Cassandra

104 Psicosoluzioni

Il mio sogno d'amore svanito

106 Sesso senza tabù

Fantasie proibite: il triangolo

Tempo per me

107 Leggi

E trovi nuove idee

108 Viaggi

Sui treni storici

110 Armonia cosmica



41 PIZZA
CON GLI
INGREDIENTI
GIUSTI



58

CHIC ANCHE
A CASA

pantofole