



p. 97

Le erbe promosse dalla scienza. Efficaci al 100%



p. 166
20 miti sul fitness.
Ma saranno veri?



p. 65
Sgonfiati con le ricette al finocchio

CORPO & MENTE

- 24 Più felice con te stessa** Autostima: quanta ne hai? Fai il test e gli esercizi per rinforzarla
- 35 Tu e gli altri** Combatti le tue dipendenze
- 45 Il corpo non mente** Ero bloccata dalla paura degli imprevisti
- 47 Rilassati** Ritrova l'armonia
- 50 Sesso no problem** Da due anni, ormai, io e mio marito non lo facciamo più

CIBO & DIETE

- 54 Perdi peso con noi** La dieta antismog
- 58 La scelta giusta** I tuoi cibi sono nel contenitore giusto?
- 65 I superalimenti** Pancia piatta con il finocchio
- 71 Sai cosa mangi** E adesso... tutti in mensa!
- 75 Focus vegetariano** Proteine in scodella
- 77 Focus spesa ok** Chicchi buoni e sani

SALUTE & CURE DOLCI

- 82 Meglio saperlo** Quanto tempo ci vuole per...
- 91 È successo a me** Perché mi sono cresciuti i baffetti?
- 97 Dossier** Erbe medicinali
- 107 Meglio saperlo** Il bucato che non ti irrita!
- 113 Dedicato a lei** Inverno polare? Questa volta non ammaliamoci
- 115 Natura amica** In viaggio con le cure verdi
- 117 Focus donne** Libera dalle varici

BEAUTY & MODA

- 124 Piacersi di più** Dai beauty-lab le creme che risvegliano la tua pelle
- 131 Bellezza** Il trucco antigriore che cancella la stanchezza
- 137 Piacersi di più** E se cambiassi colore?
- 145 Moda** Sempre ai tuoi piedi
- 151 Sotto la lente** Rivoluzione slounge
- 153 Beauty trend** Bellezza low cost
- 155 Scelti per Starbene** Le tue lenti autunnali
- 157 Focus beauty** Scollatura senza grinze

FORMA & FITNESS

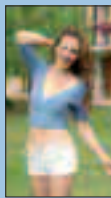
- 162 Il programma su misura** Per gambe più forti e più sexy la gym antidoloretti
- 166 Vero o falso** Allenati... senza dubbi
- 171 Personal trainer** Chi ben comincia... non abbandona la palestra
- 173 Focus fitness** Polpacci sotto i riflettori

NON PERDERE
il prossimo numero
di Starbene
dal 29 ottobre
IN EDICOLA

IN OGNI NUMERO

- 7** Editoriale **12** Il tuo calendario del benessere **14** www.starbene.it
- 16** Buone notizie dal mondo **18** Al telefono con i nostri medici
- 174** Agenda del benessere **179** Indirizzi **181** Starbene sms
- 182** Oroscopo

IN COPERTINA



In copertina:
foto Enzo Ranieri,
top Levante,
maglia Lovable,
shorts Quiksilver

24 Test autostima Scopri quanta ne hai e gli esercizi psico per rinforzarla **54 Novità: la dieta antismog** Difendi i polmoni e la linea a tavola **58 Contenitori per alimenti** In arrivo gli imballaggi intelligenti e riciclabili salva-freschezza **97 11 erbe curative efficaci al 100% per...** risolvere stipsi, cistite, ansia, emicrania e non solo. Abbiamo le prove scientifiche! **117 Vene varicose:** le ultime tecniche per cancellarle in una sola seduta **124 Beauty lab** Le creme che risvegliano le tue cellule **137 E in più** Cambia colore: tutti i trucchi e i prodotti per non sbagliare tinta **Sportivissime** ● **162** Il programma tonic per spalle-braccia ● **171** La gym che rimodella i polpacci ● **173** I nuovi corsi per tornare in palestra

PER COMUNICARE CON STARBENE

POSTA Starbene, Mondadori, 20090 Segrate (Milano); e-mail: starbene@mondadori.it
REDAZIONE Telefono 02-75421 Casella postale n° 1833, 20101 Milano. Telegrammi e telex: 320457 MONDMI I
INFORMAZIONI sui concorsi e sui prodotti in vendita (accessori, CD, VHS, DVD ecc.) con Starbene telefono 199-162171 (lun-ven 8.30-19.30)
ABBONAMENTI per gli abbonati di Milano e provincia tel. 02-66814363; per tutti gli altri tel. 199-111999; fax 030-3198202. Casella postale 1140-20123 Milano centro. Indirizzo e-mail: abbonamenti@mondadori.it Internet: www.abbonamenti.it/sb09
ARRETRATI Telefono 199-162171; fax 02-95103250; e-mail: collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mondadori Pubblicità, telefono 02-75421; fax 02-75422302