



91 COM'È FACILE remare!

Attualità

- 05 7 giorni con noi**
Lo sport contro rughe e stress
- 11 Attualità**
Mangiare in aereo
- 13 Salute**
Novità dal mondo
- 14 Ambulatori ok**
Mammografia ed ecografia a Bologna
- 16 Salute**
Polizze sanitarie
- 18 Bellezza**
Il doppio mento
- 20 Eco**
Le piante anti-insetto
- 22 Alimentazione**
Piatto unico in ufficio
- 24 Fitness** Aquagym
- 26 Psico** Scegliere il campo estivo
- 28 Un minuto per te**
Forza e tranquillità

Alimentazione

- 31 La scelta giusta**
Le sfoglie pronte

- 34 Vegetariano**
Panna cotta alle fragole
- 37 Noi ce la faremo**
ExFat, sfida in famiglia
- 40 Ragazzi**
Succhi di frutta casalinghi
- 43 Il piacere a tavola**
I formaggi freschi
- 48 Gli esperti rispondono**

Bellezza

- 53 Messi alla prova**
Struccanti per gli occhi
- 56 Scuola di trucco**
Più volume alle labbra
- 58 Relax**
Spa per future mamme
- 63 Moda su misura**
Sneakers tecniche
- 64 Medicina estetica**
I fili di sospensione
- 65 Shopping**
A maggio vince il rosa

- 66 Gli esperti rispondono**

Salute

- 69 Inchiesta**
Le nuove dermatiti

sommario
20-26 MAGGIO

sneakers

63 TECNICHE
E COLORATE



- 72 Pronto intervento**
Infarto

- 74 Fai il check**
L'esame anti-caduta per i capelli

- 76 La tua fisioterapia**
Mal di schiena

- 79 Il tuo punto debole**
Le intolleranze

- 82 Il tuo farmacista**
Integratori multivitaminici

- 84 Cure dolci**
I Fiori californiani

- 86 Uomo**
La barba

- 87 Gli esperti rispondono**

Fitness

- 91 Attualità**
Remare è facile

- 94 Il programma su misura** Yogilates.
Ti rinforzi con calma

- 96 Novità**
WellDance

- 97 Gli esperti rispondono**

Ecologia & Co.

- 99 Attualità**
Matrimonio green

- 103 La scelta giusta**
I climatizzatori

- 106 Animali**
Le tartarughe acquatiche e terrestri

Psicologia

- 109 Attualità**
La paura di invecchiare

- 112 Sindromi & complessi**
La giocatrice d'azzardo

- 115 Sesso senza tabù**
Autoerotismo

In ogni numero

- 117 Viaggi**
Viaggi insoliti

- 121 Leggi**
e trovi nuove idee

- 122 Armonia cosmica**

In copertina ●●

Mi sento più felice se non penso all'età e alle diete!
Foto: Trunk Archive



Il sito di Starbene: starbene.it

STARBENE 9