

## sommario

13-19 MAGGIO



### ● la prossima settimana

Il 21 maggio potrai trovare *Starbene* in edicola anche con *Donna Moderna*, al prezzo di 2 €. Altrimenti da solo sempre a 1 €.

Cover: Jump

### Attualità

**5** 7 giorni con noi  
Pensiamo al benessere

**13** Attualità  
Coniglio, animale domestico

**14** Ambulatori ok  
Roma

**16** Eco  
Tessuti green

**18** Alimentazione  
La dieta "a distanza"

**20** Salute  
Inchiesta: germi in ospedale

**22** Psico  
Divorzio

**24** Salute  
Vaccino anti HPV

**26** Fitness  
Qi Gong

**27** Shop  
I 5 sensi

**28** Un minuto per te  
E ora... cogli l'attimo

### Alimentazione

**31** La scelta giusta  
Frittura a regola d'arte

**35** Noi ce la faremo  
ExFat, sfida in famiglia

**38** Vegetariano  
Zucchine ripiene

**39** Punta sulla qualità  
Muesli

**40** Psicocibo  
Fame nervosa

**41** Il piacere a tavola  
Gamberi amici della linea

**46** Gli esperti rispondono

### Bellezza

**49** Attualità  
Cosmetici "firmati"

**52** Relax  
Massaggio con le spazzole

**56** Moda su misura  
Intimo modellante

**58** Il prezzo giusto  
Sieri antiage

**67** Medicina estetica  
Ritocchi al naso senza bisturi

**68** Gli esperti rispondono

### Salute

**71** La scelta giusta  
Riaccendere il desiderio

**74** Pronto intervento  
Appendicite



**41**  
gamberi  
AMICI DELLA LINEA

Il sito di Starbene: [starbene.it](http://starbene.it)



**91**  
corsa  
FATTI VENIRE  
LA VOGLIA

**76** Fai il check  
L'udito

**78** Il farmacista  
Rimedi per capelli fragili

**81** L'aiuto in più  
Integratori per lo sport

**84** Cure dolci  
Curarsi con l'argilla

**86** Uomo  
Vasectomia

**87** Gli esperti rispondono

### Fitness

**91** Attualità  
Corsa: annulla la fatica

**94** Il programma su misura  
Addominali

**97** Ce l'ho fatta con lo sport  
Ho perso 7 chili

**99** Gli esperti rispondono

### Ecologia & Co.

**101** Attualità  
Bucato "green"

**105** La scelta giusta  
Mobili da giardino

**109** Animali  
Il linguaggio del cane

### Psicologia

**111** Attualità  
Difendi i bambini dagli abusi

**114** Psicoemozioni  
La suocera invadente

**116** Sesso senza tabù  
Sex toys per due

**117** Gli esperti rispondono

### In ogni numero

**118** Viaggi  
Weekend tra i torrenti

**122** Armonia cosmica

### speciale cellulite

**59** LE MIGLIORI  
SOLUZIONI  
IN FARMACIA



STARBENE **9**