



87 aquadance

**TONIFICATI
A RITMO
DI MUSICA**

Attualità

5 7 giorni con noi

11 Psico
I tempi delle donne

12 Salute
Le ricerche più recenti

14 Beauty
Ultra protetti sotto il sole

17 Alimentazione
Le sagre con il trucco

18 Ambulatori ok
Moc a Napoli

20 Ecologia
Le nuove regole per smaltire i rifiuti elettronici

22 Salute
Test più veloci per l'Hiv

25 Shopping
I cinque sensi

26 Un minuto per te
Contempla la cascata

Alimentazione

31 Fai la scelta giusta
I prodotti alla soia Doc

34 Vegetariano
Pasta al pesto di piselli

36 Noi ce la faremo
Dieta anti pancetta

38 L'integratore naturale
Le zucchine

40 Ragazzi
Le ricette della nonna

43 Il piacere a tavola
Menu da pic nic

46 Gli esperti rispondono

Bellezza

51 Attualità
Via la cellulite

54 Beauty farm
Trattamenti antistress in Sicilia

56 Relax
Massaggi per i piedi

59 Medicina estetica
Collo sempre giovane

60 Il prezzo giusto
BB cream per le gambe

63 Moda
Le valigie easy e light

65 Gli esperti rispondono

Salute

69 Medicina integrata
La tiroide

73 La scelta giusta
Cure anti colesterolo

75 La tua fisioterapia
Aquagym per il ginocchio

76 Fai il check
Aritmie



moda

**63 I BAGAGLI PIÙ
COMODI PER OGNI
VACANZA**

78 Il farmacista
Gli antizanzare

80 Pronto intervento
La meningite

82 Cure dolci
Respirare bene

84 Uomo
L'eccessiva stanchezza

85 Gli esperti rispondono

Fitness

87 Attualità
Balli in acqua

90 Il programma su misura
Esercizi per gambe e braccia

93 Ce l'ho fatta con lo sport
Programma anti scoliosi

95 Gli esperti rispondono

Ecologia & Co.

97 Attualità
Il bike sharing

101 La scelta giusta
Il microonde

105 Animali
La casa per il gatto

106 L'orto in terrazzo
I fagioli

107 Gli esperti rispondono

Psicologia

109 Attualità
La mania di mangiare sano

113 Sindromi & complessi
Se non vuoi uscire di casa

117 Gli esperti rispondono

In ogni numero

118 Viaggi
Le crociere nel Nord Europa

121 Leggi
E trovi nuove idee

122 Armonia cosmica

In copertina ●●

**Abbasso
il colesterolo**
Cover:
Trank Archieve



43 picnic

**INSALATE DI PASTA,
SANDWICH & CO.**