



Cover: Jump

la prossima settimana

Il 6 agosto potrai trovare *Starbene* in edicola anche con *Donna Moderna*, al prezzo di 2 €. Altrimenti da solo al solito prezzo di copertina.

Attualità

- 3** 7 giorni con noi
- 9** Attualità
Vinci la paura dell'acqua
- 11** Alimentazione
L'olio di mais
- 12** Ambulatori
Centri allergologici a Milano
- 14** Salute
Un nuovo farmaco anti alcol
- 16** Fitness
La taranta fitness

- 19** Ecologia
Il riciclo della carta
- 20** Beauty
Festa in spiaggia
- 21** Shop | 5 sensi
- 22** Un minuto per te
Libera il tuo slancio vitale

Alimentazione

- 27** La scelta giusta
Il gelato in vaschetta
- 30** L'integratore naturale
Il pomodoro

33 Noi ce la faremo
ExFat: la dieta normoproteica in 4 mesi

36 Ragazzi
Pranzo in spiaggia

39 Il piacere a tavola
Il carpaccio

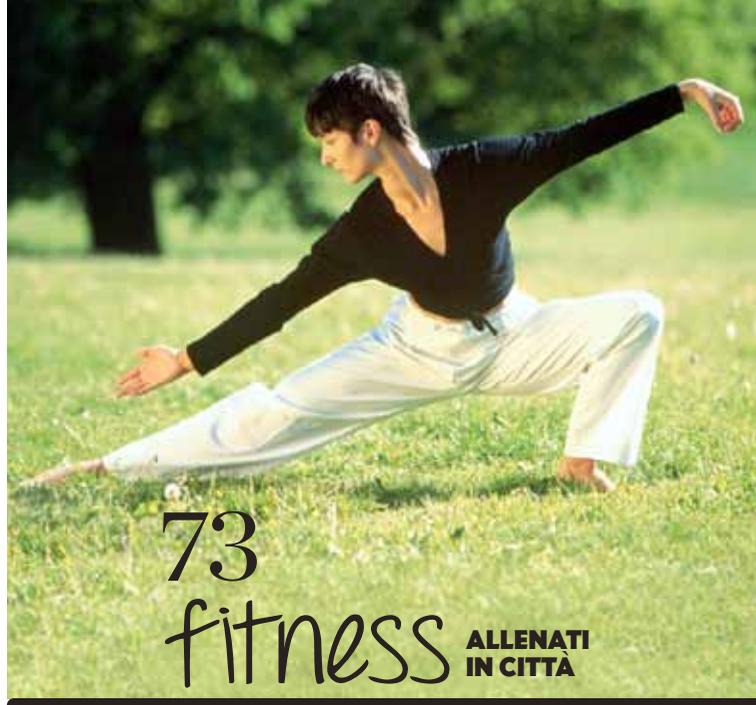
43 Gli esperti rispondono

Bellezza

- 45** Attualità
I ritocchini in beauty farm
- 48** Scuola di trucco
Gli ombretti
- 49** Il prezzo giusto
Le creme depilatorie
- 50** Relax
Massaggio a 4 mani
- 54** Moda
Il guardaroba eco
- 55** Gli esperti rispondono



39
carpaccio **DI CARNE, PESCE E FRUTTA**



73
fitness **ALLENATI IN CITTÀ**

Salute

- 57** Medicina integrata
La psoriasi
- 60** Fai il check | piedi
- 62** Uomo
Riprendere il vigore
- 63** Tecniche che curano
Reiki, l'energia che guarisce
- 65** La tua fisioterapia
Gym in acqua per la pubalgia
- 66** Corpo mente
Come fare bei sogni
- 68** Il farmacista
Le emorroidi
- 69** Pronto intervento
Orzaiolo e calazio
- 70** Gli esperti rispondono

Fitness

- 73** Attualità Fitness in città
- 76** Il programma su misura
Allenamento in acqua con i manubri
- 78** Mettiti alla prova
Sono diventata guida trekking

Ecologia & Co.

- 81** Attualità
La casa ecologica
- 84** Animali
Proteggi il tuo cane in vacanza

85 La scelta giusta
Gli ombrelloni

87 L'orto in terrazzo
Il prezzemolo

Psicologia

- 89** Attualità
Riaccendi il desiderio
- 92** Sindromi & complessi
La matrigna di Biancaneve

Tempo per me

- 95** Leggi
E trovi nuove idee
- 96** Viaggi
Le isole gioiello
- 98** Armonia cosmica



54
moda **QUEST'ESTATE SCEGLILA ECO**