



79

ALLENATI IN BARCA A Vela

Attualità

- 5 7 giorni con noi**
- 11 Attualità**
Parlare da soli
- 12 Salute**
Notizie dal mondo
- 14 Bellezza**
Le Spa degli aeroporti
- 16 Ambulatori ok**
Elettrocardiogramma a Modena
- 19 Fitness**
Le calze da runner
- 20 Ecologia**
Le auto elettriche
- 22 Alimentazione**
I cibi per lo sport
- 24 Salute**
La medicina difensiva
- 26 Shopping**
I cinque sensi

- 28 Un minuto per te**
Cerca il centro della tua felicità

Alimentazione

- 33 Attualità** Non esagerare con gli zuccheri
- 36 Psico cibo**
Papà è a dieta
- 39 Vegetariano**
Torta soffice alle banane
- 40 La dieta famosa**
La dieta "a Zona" via email
- 41 Punto sulla qualità**
Il pesce in scatola
- 42 Il piacere a tavola**
Ricette con il melone
- 46 Gli esperti rispondono**

Bellezza

- 49 Messi alla prova**
Le tinture fai da te per capelli

- 52 Fai da te**
Il doposole all'aloè
- 54 Relax**
I trattamenti con la birra
- 57 Shopping**
Le terre solari
- 58 Beauty farm**
Terme della Salvarola
- 59 Moda**
I sandali di materiali naturali
- 61 Gli esperti rispondono**

Salute

- 63 Medicina integrata**
Secchezza vaginale
- 67 Il tuo punto debole**
Diverticolite
- 69 Pronto soccorso**
Meduse

- 70 Fai il check** Le mani

- 72 Il tuo farmacista**
Gambe leggere

- 74 Cure dolci**
I fiori del feng shui

- 76 Uomo** La prostata

- 77 Gli esperti rispondono**

Fitness

- 79 Attualità**
Vela: allenati in mezzo al mare

- 83 Ce l'ho fatta con lo sport**
Training metabolico

In copertina ●●

I cibi giusti per fare sport

Cover: Folio-id Donja Pitsch



- 86 Il programma su misura** Gym in spiaggia
- 88 Gli esperti rispondono**

Ecologia & Co.

- 91 Attualità**
Trasloco ecologico
- 95 La scelta giusta**
I congelatori
- 97 Animali** Birdgardening

Psicologia

- 99 Attualità**
Ansia da prestazione
- 103 Psico soluzioni**
Mi innamorò di tutti
- 104 Capire gli uomini**
L'uomo "vampiro"
- 106 Gli esperti rispondono**

Tempo per me

- 108 Viaggi**
Nei villaggi sulle Alpi
- 110 Armonia cosmica**



moda
59 I SANDALI ECO-FRIENDLY