

In copertina ●●

Elimina le tossine

Foto: Trunk/Contrasto



Attualità

**3** 7 giorni con noi

**9** Alimentazione  
Il pollo: non lavarlo prima della cottura

**10** Bellezza  
La nuova manicure peel-off

**12** Salute  
L'autismo

**14** Ambulatori  
Ecocardiogramma a Vicenza

**16** Ecologia  
L'Italia è più verde

**17** Fitness  
Running con il pancione

**18** Un minuto per te  
Lascia emergere la tua allegria

Alimentazione

**21** La scelta giusta  
Il prosciutto cotto

**24** Attualità  
In vacanza evita i tranelli a tavola

**26** Ragazzi  
Le ricette con le verdure

**28** Noi ce la faremo  
ExFat: la dieta in 4 mesi

**30** Il piacere a tavola  
I frullati dell'estate

**34** Gli esperti rispondono

Bellezza

**37** Attualità  
Solari: scegli la texture giusta

**40** Relax  
Massaggi burro e zucchero

**43** Medicina estetica  
Via il "codice a barre"

**45** Moda  
I costumi interi

**47** Il prezzo giusto  
I deodoranti vapo no gas

**48** Gli esperti rispondono

Salute

**51** La scelta giusta  
Elimina la pancia gonfia

**54** La tua fisioterapia  
Rinforza i legamenti

**55** L'aiuto in più  
Canapa: i semi che ti danno la carica

**58** Il farmacista  
Le cure per la cistite

37 solari

SCEGLI LA TEXTURE GIUSTA PER TE



60 Cure dolci

Depurati e rinforzati con le piante mediterranee

**63** Tecniche che curano  
Metamorfica: libera le emozioni

**66** Gli esperti rispondono

Fitness

**69** Attualità  
In montagna con la bici

**72** Il programma su misura  
Fai una pausa in viaggio

**74** Mettiti alla prova  
Supera i traumi con l'equitazione

**76** Gli esperti rispondono

Ecologia & Co.

**79** Attualità  
La spesa green

**83** La scelta giusta  
Le piscine gonfiabili

**85** Animali  
I siti per le vacanze con cane e gatto

Psicologia

**87** Attualità  
Le adozioni internazionali

**91** Sindromi & complessi  
La sindrome di Cenerentola

**94** Ragazzi  
I compiti per le vacanze

Tempo per me

**95** Leggi  
E trovi nuove idee

**96** Viaggi  
Festival: scopri i più emozionanti

**98** Armonia cosmica



30

i frullati TANTA ENERGIA, POCHE CALORIE



salute

55

I SEMI CHE TI DANNO LA CARICA