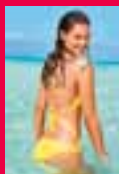


In copertina ●●

Prendi il meglio dall'estate
Cover: Trunk Archive



Attualità

3 7 giorni con noi

9 Psicologia
Se tu guadagni più di lui

10 Alimentazione
Fast food a km 0

12 Ambulatori ok
Centri allergologici a Padova

15 Fitness
I vantaggi dell'allenamento al mattino

16 Salute
Le malattie a trasmissione sessuale

18 Ecologia
Prova le scarpe green

20 Bellezza
Ciglia finte su misura

25 Shopping
I cinque sensi

26 Un minuto per te
L'energia delle onde

Alimentazione

29 La scelta giusta
La birra

33 L'integratore naturale
I peperoni

35 Noi ce la faremo
La colazione giusta

38 Ragazzi
Gli spuntini da portare in gita

39 Il piacere a tavola
Spaghetti al sapore di mare

43 Gli esperti rispondono

Bellezza

45 Attualità
A ognuna il suo rossetto

48 Relax
Trattamenti alle alghe

52 Prezzo giusto
I doposole

53 Scuola di trucco
I pennelli

54 Moda
A tutto lino

55 Gli esperti rispondono

Salute

57 Attualità
Tossina botulinica: le nuove applicazioni

61 La tua fisioterapia
Via il dolore al ginocchio



75 al mare

I TRAINING PER NUOTARE BENE

62 Il medico sei tu
Di cosa ha bisogno la tua memoria?

65 Tecniche che curano
In forma con la bioenergetica

67 Il tuo farmacista
5 soluzioni per sentire meno caldo

68 Corpo & mente
Rilassata e serena con i consigli feng shui

70 Uomo
Le tecniche per eliminare la miopia

71 Gli esperti rispondono

Fitness

75 Attualità
Nuotare in mare

78 Il programma su misura
Fai yoga all'aperto per avere un corpo più flessibile

80 Gli esperti rispondono

Ecologia & Co.

83 Ecologia
Una vacanza a impatto zero

86 Animali
Regole bon ton per Fido

87 La scelta giusta
Le borse frigo migliori

Psicologia

89 Attualità
Alla conquista del partner giusto

92 Ragazzi
Come affrontare l'arrivo del ciclo mestruale

94 Sindromi & complessi
La voglia di farsi notare a tutti i costi

Tempo per me

96 Viaggi
Bioparchi: il mondo degli animali in città

98 Armonia cosmica



39

pasta LE RICETTE MARINARE

Il sito di Starbene: starbene.it

trucco

45

SCEGLI IL ROSSETTO CHE TI STA MEGLIO



STARBENE 7