

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