

In copertina ●●

Prenditi una pausa di relax
Cover:
Trunk/
Contrasto



Attualità

3 7 giorni con noi

9 Alimentazione
Surgelati: se ne consumano di meno

10 Salute
Il paracetamolo fa male al fegato?

12 Ambulatori ok
Risonanza magnetica: i centri a Padova

14 Ecologia
L'ufficio è green

16 Bellezza
La tua personal shopper

19 Shopping
I cinque sensi

20 Un minuto per te
Sentiti in armonia

Alimentazione

23 Attualità
I chicchi integrali

26 Psicocibo
Che ansia quando il piatto si svuota!

27 La scelta vegetariana
I fagiolini

28 Noi ce la faremo
Claudio è partito bene

30 Il punto sulla qualità
I dessert pronti

31 Il piacere a tavola
Le bruschette

35 Gli esperti rispondono

Bellezza

37 Messì alla prova
Le creme idratanti corpo

41 Medicina estetica
Glutei più sodi

42 Relax
Il massaggio del cuoio capelluto

45 Shopping
Novità: i profumi d'autunno

47 Scuola di trucco
Il correttore

48 Moda
Più trench per tutte

50 Gli esperti rispondono

Salute

53 La scelta giusta
Rinforza le ossa fragili



56 Uomo
Via il neo in 15 minuti

57 Il punto debole
Se il ciclo è abbondante

59 Il tuo farmacista
Rinforza le difese immunitarie

60 Fai il check
Ma che cosa sono quei puntini?

62 Cure dolci
Di nuovo in forma con la tintura madre

64 Pronto soccorso
Il mal d'orecchio

65 Gli esperti rispondono

81 L'orto in terrazzo
Gli spinaci

Psicologia

83 Attualità
A scuola siamo tutti uguali

86 Capire gli uomini
Il dittatore

Tempo per me

87 Leggi
E trovi nuove idee

88 Viaggi
Il fascino delle fortezze

90 Armonia cosmica

Fitness

67 Attualità
Gli sport da combattimento

70 Il programma su misura
Total body al parco

72 Mettiti alla prova
Più sicura grazie al tennis

74 Gli esperti rispondono

Ecologia & Co.

77 Ecologia
Faccio in casa e risparmio

80 Animali
Shopping su misura per il tuo pet

trench

48 SCEGLI IL TUO MODELLO



31
bruschette FACILI E APPETITOSE