



73 aquafit

**PER DIVERTIRTI
IN PISCINA**

Attualità

- 3 7 giorni con noi**
- 9 Psico**
Teenager e gioco d'azzardo
- 10 Bellezza**
Addio punti neri
- 12 Salute**
L'andropausa
- 14 Ambulatori ok**
Risonanza magnetica:
i centri a Palermo
- 16 Alimentazione**
Igiene al ristorante
- 17 Fitness** Il Bokwa
- 18 Ecologia**
La bici elettrica
- 19 Shopping**
I cinque sensi
- 20 Un minuto per te**
Vivi nuove emozioni

Alimentazione

- 23 La scelta giusta**
Scegli le merendine sane
- 27 Noi ce la faremo**
ExFat: dimagrisci
con un'amica
- 30 Ragazzi**
Prepariamo le torte salate
- 31 Punta sulla qualità**
Gli spaghetti orientali
- 32 Psicocibo**
La dieta della palestra
- 33 Il piacere a tavola**
Le ricette con i fichi
- 37 Gli esperti rispondono**

Bellezza

- 39 Attualità**
Cosmetici in mousse
- 43 Relax**
Il percorso Kneipp
- 47 Il prezzo giusto**
I primer per le palpebre
- 49 Medicina estetica**
Fosfatidilcolina
per sciogliere il grasso



bellezza
**51 IL FASCINO DELLE
CONFEZIONI RETRO**

- 50 Beauty farm**
Sul lago d'Isèo
- 51 Shopping**
Un beauty tutto rétro
- 52 Moda** Biker boots
- 53 Gli esperti rispondono**

Salute

- 55 Medicina integrata**
Le citochine
- 59 Pronto intervento**
La sinusite
- 60 Il tuo farmacista**
I prodotti antiforfora
- 61 Tecniche che curano**
Lo shiatsu
- 65 L'aiuto in più**
La vitamina C
- 67 La tua fisioterapia**
Il mal di schiena
- 68 Corpo mente**
Ginnastica "intima"
- 70 Uomo**
La "molla" per il ginocchio
- 71 Gli esperti rispondono**

Fitness

- 73 Attualità**
Divertiti in acqua
- 76 Il programma su misura**
Il foam roller
- 78 Speciale Starbene**
al Festival della salute
- 79 Gli esperti rispondono**

In copertina ●●

Rinforza
le tue difese

Cover:
Foto Masi



Ecologia & Co.

- 81 Attualità** Parchi in città
- 84 Animali**
Farmaci e cibi pericolosi
per cani, gatti e conigli
- 85 L'orto in terrazzo**
La salvia
- 87 La scelta giusta**
Le pattumiere

Psicologia

- 89 Attualità**
Il pensiero laterale
- 92 Psico soluzioni**
La castità
- 93 Ragazzi**
Rientro a scuola
- 94 Sesso senza tabù**
Lo squirting
- Tempo per me**
- 96 Viaggi**
Le mete esotiche
- 98 Armonia cosmica**



**33 i fichi
DELIZIA D'AUTUNNO**