



Cover: iTrunk

la prossima settimana

L'8 ottobre potrai trovare *Starbene* in edicola anche con *Donna Moderna*, al prezzo di 2 €. Altrimenti da solo al solito prezzo di copertina.

Attualità

**3** 7 giorni con noi

**9** Attualità  
Quante stranezze nel beauty case

**11** Fitness  
Scegli la tua palestra

**13** Salute  
La ricetta elettronica

**14** Alimentazione  
I corsi di cucina naturale

**16** Ecologia  
Gli energy park

**18** Ambulatori ok  
Risonanza magnetica: i centri a Torino

**20** Psicologia  
Psicologi "col ticket"

**21** Shopping  
I cinque sensi

**22** Un minuto per te  
La bellezza di stare insieme

Alimentazione

**25** La scelta giusta  
La dieta anticolesterolo

**28** Ragazzi  
Ricette al cioccolato

**30** Noi ce la faremo  
Ora Claudio si dà al fitness

**33** Punta sulla qualità  
Il caffè

**35** Il piacere a tavola  
Le verdure ripiene

**39** Gli esperti rispondono

Bellezza

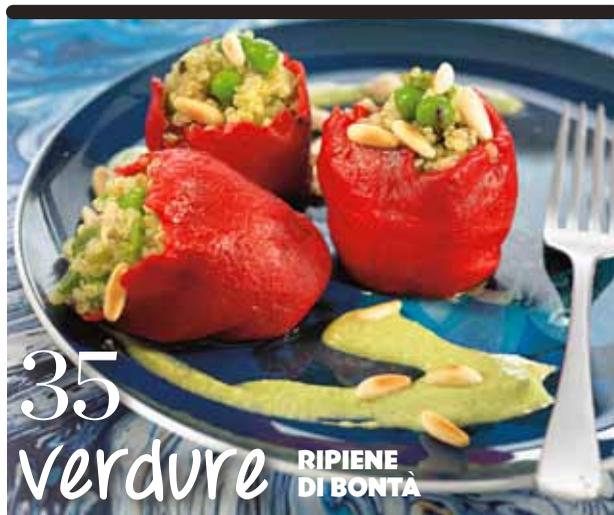
**41** Messi alla prova  
I cosmetici antimacchia

**44** Relax  
Il massaggio berbero

**48** Beauty farm  
Spa a 5 stelle a Venezia

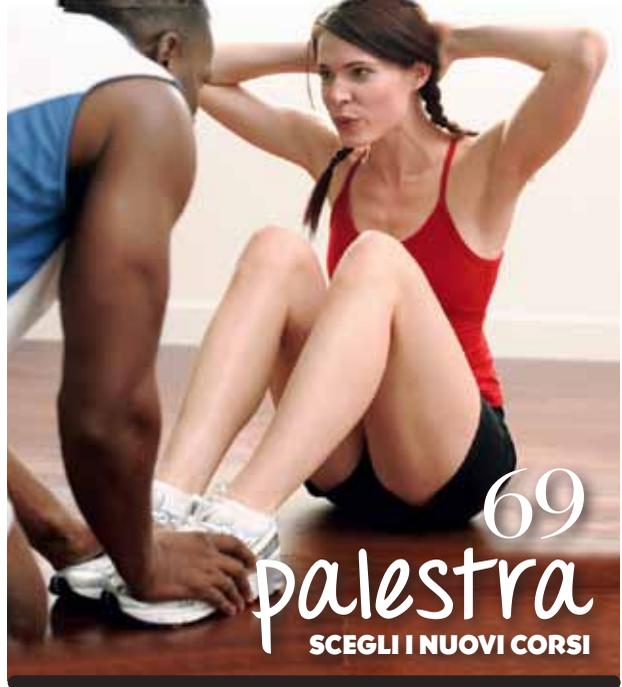
**49** Fai da te  
Il pediluvio rilassante

**50** Scuola di trucco  
Le spazzole più nuove



35  
Verdure

RIPIENE  
DI BONTÀ



69

palestra  
SCEGLI I NUOVI CORSI

**52** Moda  
I piumini leggeri

**53** Gli esperti rispondono

Salute

**55** La scelta giusta  
Lo strabismo

**58** Fai il check  
Il test dell'urina fai da te

**60** Il tuo farmacista  
I dentifrici

**61** Il tuo punto debole  
La pressione bassa

**63** Pronto intervento  
Il torcicollo

**64** Corpo & mente  
I gemmoderivati

**66** Uomo  
Il naso aquilino

**67** Gli esperti rispondono

Fitness

**69** Attualità  
I nuovi corsi in palestra

**72** Il programma su misura  
Gli esercizi con la Swiss ball

**74** Mettiti alla prova  
Il Nordic walking

Ecologia & Co.

**77** Ecologia  
I trucchi per la spesa low cost

**80** Animali  
Il pesce rosso

**81** La scelta giusta  
Gli aspirapolvere senza sacco

Psicologia

**83** Attualità  
L'eiaculazione precoce

**86** Sindromi & complessi  
L'invadente

**88** Gli esperti rispondono

Tempo per me

**89** Leggi  
E trovi nuove idee

**96** Viaggi  
Le vie della spiritualità

**98** Armonia cosmica

moda

52  
PIUMINI  
LIGHT



NON PERDERTI  
LO SPECIALE  
PELLE PERFETTA  
SUL PROSSIMO NUMERO