



# 66 salute

**PER UNA BOCCA SANA NON HAI BISOGNO DEL DENTISTA**

## Attualità

**5 7 giorni con noi**

**11 Beauty**

La ginnastica antirughe

**12 Salute**

La pillola del giorno dopo

**15 Fitness**

Fare sport ti aiuta a trovare lavoro

**16 Alimentazione**

Lo street food di qualità

**19 Ecologia**

Abbatti i costi per il giardino pensile

**20 Ambulatori ok**

Risonanza magnetica: i centri all'avanguardia a Milano

**22 Psico**

Come affrontare la fine di un amore

**23 Shopping**

I cinque sensi

**24 Un minuto per te**

Leggera come una farfalla

## Alimentazione

**27 La scelta giusta**

Le uova migliori

**30 La scelta vegetariana**

Il guacamole

**31 Noi ce la faremo**

ExFat: sono ingrassata

**35 L'integratore naturale**

Le melanzane

**36 Alimentazione ragazzi**

Lo spuntino giusto dopo lo sport

**37 Il piacere a tavola**

Aggiungi l'uva ai tuoi piatti

**41 Gli esperti rispondono**

## Bellezza

**43 Attualità**

Quello che i chirurghi non dicono

**46 Il prezzo giusto**

Il massaggio con le conchiglie

**48 Relax**

Il massaggio con le coppette



moda

**52 LE SHOPPER ULTRA LEGGERE E CAPIENTI**

**51 Beauty fai da te**  
L'olio post depilazione

**52 Moda**  
Le shopper

**61 Gli esperti rispondono**

## Salute

**63 La scelta giusta**  
Combatti il mal di schiena

**66 Il medico sei tu**  
4 problemi di denti

**68 Il farmacista**  
I prodotti antipidocchi

**69 L'aiuto in più**  
Le bacche di gelso

**72 Il fisiatra**  
La spalla

**74 Corpo mente**  
L'arteterapia

**76 Uomo**  
La stenosi uretrale

**77 Gli esperti rispondono**

## Fitness

**79 Attualità**  
Le nuove tecniche per fare walking

**83 Ce l'ho fatta con lo sport**  
Più giovane e piena d'energia in palestra

**86 Il programma su misura**  
Via la stanchezza con lo yoga

**88 Gli esperti rispondono**

In copertina ●●

Speciale capelli: è il momento di pensarci!  
Cover: Trunk Archive



## Ecologia & Co.

**91 Attualità**  
Il guardaroba green

**94 La scelta giusta**  
Le pentole salva-energia

**95 Animali**  
Le vaccinazioni

## Psicologia

**97 Attualità**  
Disordinata. E felice

**100 Psico sindromi & complessi**  
Evito i problemi

**102 Psico soluzioni**  
Lui ha solo difetti

**107 Gli esperti rispondono**

## Tempo per me

**108 Viaggi**  
I luoghi preziosi d'Italia

**110 Armonia cosmica**



**37**  
**LE RICETTE CON**  
**l'uva**