

In copertina ●●

Mi ricarico e dimagrisco

Cover: Corbis



Attualità

5 7 giorni con noi

11 Psico

Dai una mano al cervello

13 Fitness

Le nuove bici

14 Ambulatori ok

Ecocolordoppler renale: i centri a Cagliari

15 Bellezza

L'antirughe che dà la scossa

16 Salute

Fibrosi cistica: buone notizie

18 Alimentazione

Bio, quello di cui fidarti

20 Eco

Anche i cani sono stressati

21 Shopping

I cinque sensi

22 Un minuto per te

Fai spazio al nuovo

Alimentazione

25 Attualità

La verità sul latte vegetale



37 Wok
GUSTO ORIENTALE

19 La scelta vegetariana
Torta di mele

30 Noi ce la faremo
ExFat: torno dall'America con 3 kg in meno

32 Ragazzi
Il panino giusto

34 Punta sulla qualità
Le cipolle

37 Il piacere a tavola
Wok, leggerezza dall'Oriente

42 Gli esperti rispondono

Bellezza

45 Messi alla prova
Gli scrub per il viso

48 Relax
Ofuro, il bagno giapponese

52 Shopping
I rossetti balsamo

53 bellezza fai da te
La crema al rosmarino

55 Moda
Poncho supercomfort

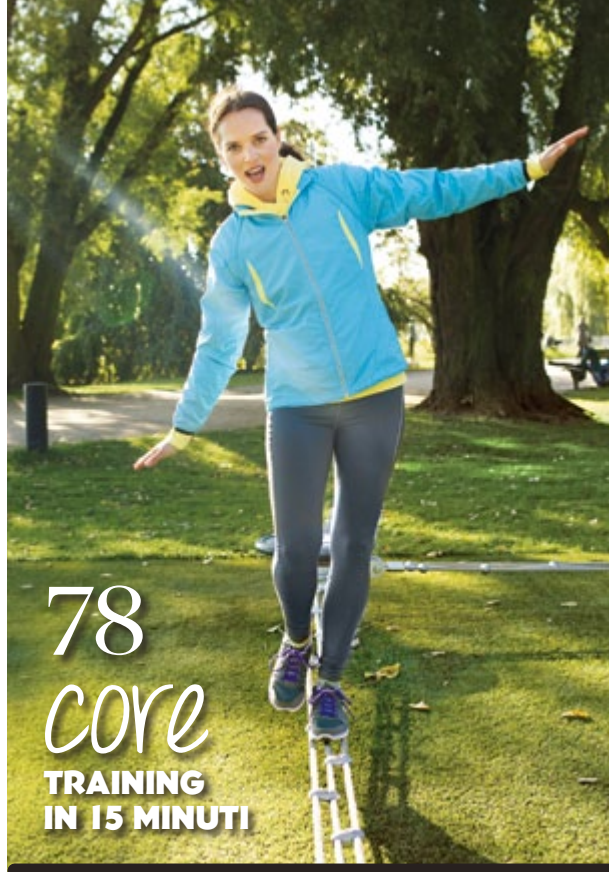
56 Gli esperti rispondono

Salute

59 La scelta giusta
Cancellata le macchie solari

62 Il tuo farmacista
La fasciature benefiche

63 L'aiuto in più
Alza le difese immunitarie con le piante tropicali



78
CORE
TRAINING
IN 15 MINUTI

65 Il tuo punto debole
Digrignare i denti

67 Pronto intervento
Blocca la caduta dei capelli

68 Cure dolci
La moxa per i mali di stagione

70 Uomo
Addio piede piatto

71 Gli esperti rispondono

Fitness

75 Attualità
Le novità per l'home fitness

78 Il programma su misura
Core training

80 Gli esperti rispondono

Ecologia & Co.

83 Attualità
Elettrodomestici: riparo o butto?

86 Animali
Conosci meglio il cavallo

87 La scelta giusta
I deumidificatori

Psicologia

89 Attualità
La tua passione diventa lavoro

92 Sindromi & complessi
L'ape regina

Tempo per me

94 Starbene al Festival della salute di Viareggio

96 Viaggi
Dormire in vigna

98 Armonia cosmica

poncho

55 SUPERCOMFORT

