

In copertina ●●

La dieta
online

Cover:
Fowljo-Id



Attualità

5 7 giorni con noi

13 Ecologia

Cresce la voglia di condividere

14 Salute Il virus Ebola

16 Fitness

Certificati: sì o no?

18 Salute L'influenza

20 Ambulatori ok

Ecocolor Doppler renale: i centri a Bologna

23 Alimentazione

I pesticidi

24 Beauty

Che brave le beauty blogger

25 Shopping I cinque sensi

26 Un minuto per te

Un cucciolo e ritrovi l'energia vitale

Alimentazione

29 Attualità

Le creme dolci spalabili

33 Le diete famose

La dieta Yukendu

37 Ragazzi

A colazione con Geronimo Stilton

38 Psicocibo

L'integrazione comincia a tavola

39 Il piacere a tavola

Il menu con la zucca

43 Gli esperti rispondono

Bellezza

45 Attualità

Le nuove creme antiaging

48 Relax

Kembiki per occhi più giovani

52 Medicina estetica

Le onde d'urto per il viso

53 Il prezzo giusto

Gli smalti ultralucidi

54 Moda I cappelli

55 Gli esperti rispondono

Salute

57 Inchiesta Il cortisone

61 La tua fisioterapia

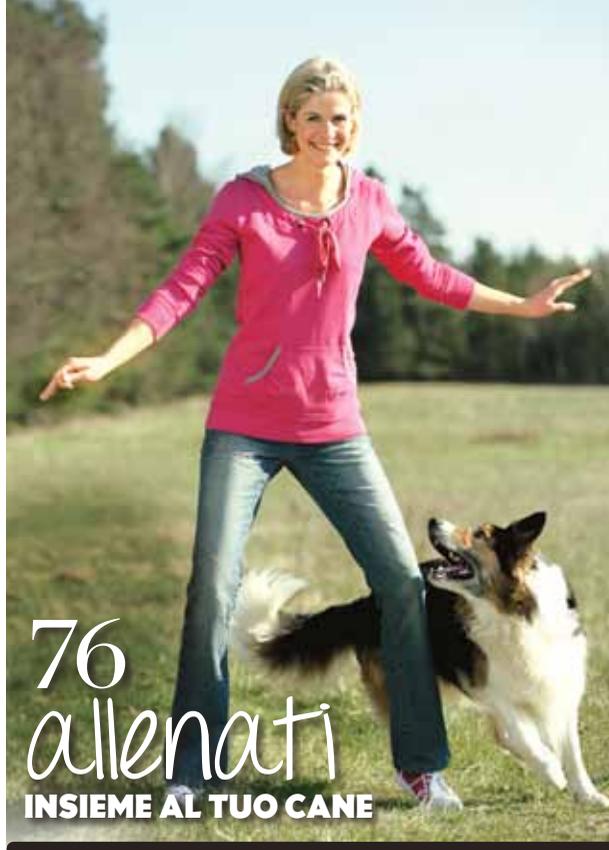
La gym per il bicipite femorale

63 Le tecniche che curano

Ventre piatto con la ginnastica GAH

65 Il tuo farmacista

I problemi del sonno



66 Il medico sei tu

Tre strategie soft per l'intestino

68 Corpo mente

Disegna il mandala

70 Pronto intervento

L'herpes labiale

71 Gli esperti rispondono

Fitness

73 Attualità

I training a circuito

76 Il programma su misura

Allenati con il tuo cane

78 Gli esperti rispondono

Ecologia & Co.

81 Attualità

Il nido green per il tuo bebè

85 La scelta giusta

I bollitori

86 Animali

L'artrosi del cane

87 L'orto in terrazzo

Le cime di rapa

Psicologia

89 Attualità

Hai bisogno di un coach?

92 Psicosoluzioni

Prima o poi lo sposerò

93 Ragazzi

I selfie

94 Sesso senza tabù

Ho fatto l'amore a pagamento

Tempo per me

95 Leggi

E trovi nuove idee

96 Viaggi

Un weekend romantico

98 Armonia cosmica



39 ZUCCA
DOLCE E
LEGGERA



cappelli

54 GLI INDISPENSABILI