



Cover: iTrunk

● la prossima settimana

L'11 novembre potrai trovare *Starbene* in edicola anche con *Donna Moderna*, al prezzo di 2,50 €. Altrimenti da solo al solito prezzo di copertina.

**Attualità**

- 5** 7 giorni con noi
- 7** Al telefono con i nostri esperti
- 13** Attualità  
Raccogli la frutta di città
- 15** Alimentazione  
Cuochi a domicilio
- 16** Ambulatori ok  
L'esame del sonno a Milano

- 18** Salute  
I nuovi test del Dna fetale
- 20** Bellezza  
Creme 3D
- 21** Psico  
L'ormone che fa scattare la scintilla
- 22** Fitness  
Vieni a danzare con noi a Milano Danza Expo
- 23** Shopping  
I cinque sensi
- 24** Un minuto per te  
Riscopri la tua forza

**Alimentazione**

- 27** La scelta giusta  
I grissini
- 30** Ragazzi  
Le ricette di Geronimo Stilton
- 33** La dieta famosa  
Il programma Yukendu
- 36** Psicocibo  
Non riesco a cucinare dai miei
- 37** Il piacere a tavola  
Ricette con le castagne
- 41** Gli esperti rispondono

**Bellezza**

- 43** Attualità  
Bella con i capelli bianchi
- 47** Relax  
Prova la sauna



**37**  
castagne  
PER VARIARE IL MENU



**53**  
speciale denti

COME AVERE UN SORRISO SMAGLIANTE

- 50** Il prezzo giusto  
Gli oli struccanti
- 62** Moda  
I maxi pull
- 63** Gli esperti rispondono

**salute**

- 65** La scelta giusta  
Le cure per non russare
- 69** Pronto intervento  
Liberati dai formicolii
- 70** Il medico sei tu  
I segreti anti acne
- 72** La tua fisioterapia  
Tutti gli esercizi per combattere la cefalea
- 74** Corpo & mente  
Via i disturbi da stress con l'auricoloterapia
- 77** Il tuo farmacista  
Come mandare via la tosse
- 78** Uomo  
Onde d'urto contro i calcoli
- 79** Gli esperti rispondono

**Fitness**

- 81** Attualità  
Il personal trainer virtuale
- 84** Il programma su misura  
Allena la tua respirazione
- 86** Gli esperti rispondono

**Ecologia & Co.**

- 89** Ecologia  
I cibi migliori per cani e gatti

- 92** La scelta giusta  
Le casse acustiche
- 93** L'orto in terrazzo  
La cipolla

**Psicologia**

- 95** Attualità  
Impara a riscoprire il silenzio
- 98** Uomini  
Lo zerbino
- 99** Ragazzi  
Se tua figlia non è la miss della classe

- 100** Sesso senza tabù  
Web cam a luci rosse

**Tempo per me**

- 108** Viaggi  
Weekend in un borgo felice
- 110** Armonia cosmica

moda

**62**  
CALDI E  
AVVOLGENTI  
I NUOVI PULL

