

alimentazione

- 25 Nutrirsi bene**
Combatti a tavola le allergie ai pollini
- 29 A prova di bambini**
Cucina con i formaggi ok
- 30 Ricette** Ti avanza del cioccolato?
- 32 Saperne di più** Cosa c'è nel mio cibo
- 33 L'integratore naturale**
Le fave fanno buon sangue
- 34 Dieta libera** Il menu che ti aiuta a dormire
- 36 Starbene Lab**
La pasta all'uovo



salute

- 51 Nuove cure** Tutto ciò che devi sapere per vincere l'epatite
- 55 Bambini** Stop alle macchie scure sui denti
- 56 Il farmacista**
5 risposte intime
- 57 Storie** La mia battaglia contro l'endometriosi
- 58 Cure dolci** Vinci l'ansia con l'omeopatia
- 60 La scelta giusta**
Helicobacter pylori: dai probiotici un aiuto in più
- 62 Pronto intervento**
Emergenza caviglie
- 63 Prevenzione**
È arrivata la lente che ferma la presbiopia



psicologia

- 75 Vivere meglio**
Impara a interpretare i tuoi sogni
- 79 Saperne di più**
L'insospettabile lato terapeutico del rock
- 80 Sesso**
Elogio della masturbazione

fitness

- 67 Il programma su misura**
Se salti dimagrisci
- 71 Copia il gesto**
Kettlebell swing: così lo fai senza errori
- 72 Starbene Lab**
Le scarpe da running



bellezza

- 39 Test**
Trova il massaggio che fa per te
- 42 Shopping** Un profumo tutto rosa
- 44 Medicina estetica**
Operazione antismagliature
- 47 Fai da te** Il siero viso alle bacche di goji
- 48 Trattamenti** Tu scegli il multitasking o il layering?

in questo numero abbiamo testato

p.36
la pasta all'uovo

p.72
le scarpe da running



la prossima settimana

In regalo
La cucina naturale di Starbene:
ricette
e consigli
per mangiare sano.
Saremo
in edicola
anche
con *Donna Moderna*