

## alimentazione

- 25 Nutrirsi bene**  
La dieta del supermetabolismo
- 28 L'integratore naturale**  
Fai il pieno di salute con la verza
- 29 A prova di bambini**  
Tutti insieme a girare la polenta
- 30 Ricette**  
L'avocado ti dà più gusto
- 32 Dieta Libera**  
Per dimagrire basta un fornellino
- 34 Senza sensi di colpa**  
Concediti la cheesecake



## salute

- 45 Fai il check**  
Infezioni ricorrenti? Controlla il tuo pH
- 48 Il fisioterapista**  
La gym contro i dolori all'avampiede
- 49 Nuove cure**  
Calo del desiderio? Il rimedio è tutto naturale
- 50 Il medico sei tu**  
La febbre non è un nemico da combattere
- 52 Storia**  
La sclerosi multipla non mi ha impedito di diventare mamma
- 53 Bambini**  
Diabete infantile. Impara a riconoscerlo
- 54 Il farmacista**  
Un cuore più in forma



## bellezza

- 35 Saperne di più**  
Il sole d'inverno
- 38 Medicina estetica**  
Macchie. Meglio il laser o i peeling?
- 40 Cinque novità**  
da provare
- 42 La scelta giusta**  
Se il tessuto ti fa male

## fitness

- 55 Il programma su misura**  
Quest'anno mi alleno alla console
- 58 La scelta giusta**  
Il riscaldamento a misura di sport
- 60 Starbene Lab**  
Maschere da sci. Ecco le promesse

## psicologia

- 63 Test**  
Sai vivere bene la tua età?
- 66 Soluzioni**  
La forza della gratitudine
- 68 Storia**  
Faccio strane fantasie sul ginecologo



## stili di vita

- 69 Novità**  
Quando il green fa tendenza
- 72 Piaceri**  
Appuntamento in tisaneria
- 73 Moda**  
Con il bimbo in spalla
- 74 Viaggi**  
C'è una Spa nella vigna
- 76 Orto**  
Le piante? Io le curo con lo smartphone
- 77 Starbene Lab**  
Gli affettaverdura
- 78 Animali**  
La sai l'ultima sui gatti?
- 79 5 cose**  
da leggere, fare, guardare

**in questo numero  
abbiamo testato**

p.60  
le maschere  
da sci

p.77  
gli affetta  
verdure

**nel prossimo  
numero**

La classifica delle migliori diete del momento e i piccoli cambiamenti quotidiani che ti salvano dalla depressione. Da mettere in pratica subito