

alimentazione

29 Saperne di più
La dieta parte dal tuo intestino

32 In cucina
E' l'ora del teff

34 Ricette Le virtù delle erbe aromatiche

36 Soluzioni
Non buttare l'acqua di cottura

37 5 novità da provare

38 Dieta libera In forma dopo un tumore

40 Senza sensi di colpa
Tirati su con la Sacher



salute

53 Fai il check Perché in primavera sei sempre stanca?

56 Il fisioterapista
4 esercizi contro il dolore al ginocchio

58 Pensaci ora
Strategie per prevenire la trombosi

60 Il farmacista
Combatti le allergie

62 Uomini Anche lui va in "menopausa"

65 Storie Mia figlia è nata con una malformazione all'esofago



bellezza

43 Saperne di più
Stop alla pelle secca

46 5 novità da provare

47 Scuola di hair styling
4 modi di portare la frangia

48 Soluzioni Voglio un vitino di vespa

50 Starbene Lab I kit per le sopracciglia

psicologia

75 Soluzioni Ferma il circolo vizioso dei pensieri negativi

79 Figli Quando papà (o mamma) ha una dipendenza

80 Storie Per "guarire" da una storia chiusa sono diventata trasgressiva

stili di vita

83 Viaggi
Cucina con Spa

87 Animali Identikit del pesce combattente

88 L'orto Tutto il fascino delle camelle

89 La scelta giusta
Aprile dolce dormire

90 Starbene Lab
I collant velati più belli e comodi

92 5 cose da leggere, fare, guardare



in questo numero abbiamo testato

p.50 i kit sopracciglia

p.72 le app per la vela

p.90 i collant velati

nel prossimo numero

Su *Starbene* trovi la dieta flessibile per chi lavora (a casa o in ufficio) e scopri tutto quello che devi sapere per la salute delle tue gengive