

alimentazione

31 Test Sai quanti grassi ti servono?

34 Ricette
Pasqua light

36 Soluzioni I cibi ok per il cambio di stagione

39 5 novità da provare

40 Dieta libera
Un menu da chef con le scatolette



psicologia

77 Soluzioni E adesso come glielo dico?

81 Storie Lui mi chiede di andare a letto con un altro

83 Sfide Staccati dal web e recupera la memoria

85 Ragazzi Aiuto, non mangia più la carne!

in questo numero
abbiamo testato

p.52
i deodoranti
no gas

p.98
i croccantini
per gatti
adulti

salute

55 La scelta giusta
I segreti del buon sonno

60 Il farmacista
5 rimedi contro la forfora

62 Il tuo punto debole
Le articolazioni sono la spia delle tue fragilità

64 Cure dolci
Le 3 piante che mettono ko la cistite

67 Nuove terapie
Fistole anali?
Le chiude il gel al collagene

stili di vita

89 La scelta giusta
La casa che ti fa risparmiare energia

92 Viaggi I parchi nazionali più belli

94 Moda
Naturalmente camicia

97 Orto Bietole, coltivate sul balcone

98 Lab animali
Croccantini per gatti adulti

100 5 cose da leggere, fare, guardare



bellezza

43 Soluzioni
Esfoliazione perfetta

47 Scuola di trucco
Il make up giusto per chiome biondo platino

48 Saperne di più
Mani da baciare a tutte le età

50 5 novità da provare

52 Lab bellezza
I deodoranti che ci piacciono di più

fitness

69 La scelta giusta
10 buoni motivi per andare in bicicletta

72 Il programma su misura Il workout total body da fare a casa

74 Novità
L'allenamento diventa militare



nel prossimo
numero

Trovi i cibi che ti aiutano a combattere le allergie di primavera. E impari a conoscerti meglio con i sogni