

## alimentazione

- 29 Nutrirsi bene**  
Prova la dieta low salt
- 32 Contaminazioni**  
Posso fidarmi dei cibi che arrivano dalle zone inquinate?
- 34 Ricette**  
I breakfast migliori
- 36 Dieta libera**  
Dimagrire in pasticceria
- 38 Senza sensi di colpa**  
Scaldati con il vin brulé
- 39 Starbene Lab**  
I minestrone pronti

## salute

- 53 Rimedi naturali**  
Ferma le allergie con dolcezza
- 57 Il farmacista**  
5 aiuti per la vita intima
- 58 In sala**  
Non aver paura dell'anestesia
- 60 Il fisioterapista**  
4 esercizi contro il colpo della strega
- 61 La scelta giusta**  
Hai bisogno di un impianto?
- 62 Prevenzione**  
Così fermi la maculopatia
- 63 Nuovi esami**  
Il test veloce per la celiachia



## psicologia

- 73 Coppia** Anche tu sei in un triangolo drammatico?
- 77 Ragazzi** Al gioco non si vince mai
- 78 Relazioni** Impara a metterti al centro dell'attenzione
- 79 Sesso** Mia mamma racconta la sua intimità. E io soffro

## fitness

- 65 Test**  
S.O.S. allenamento: sai superare gli ostacoli?
- 68 Copia il gesto**  
Impara a realizzare il perfetto sumo squat
- 70 Starbene Lab**  
I caschi per sciare: solidi, confortevoli e a prova di umidità



## bellezza

- 41 Saperne di più**  
Capelli lunghi? Curali così
- 44 Shopping**  
Che piacere spalmare queste creme!
- 45 Trattamenti**  
Pancia sgonfia con il metodo Adamski
- 48 Cosmetologia**  
3 termini da capire
- 50 Fai da te**  
Il tonico al fiordaliso

in questo numero  
abbiamo testato

p.39  
i minestrone  
pronti

p.70  
i caschi  
per sciare  
al top

nel prossimo  
numero

Ti sveliamo  
i segreti  
delle diete  
genetiche  
e quelli  
della  
depilazione  
perfetta

## stili di vita

- 81 Proposte**  
Hobby di primavera: scegli il tuo
- 84 Cuccioli** Lo prendo o non lo prendo?
- 86 L'orto** Ravanelli, il raccolto di primavera
- 87 5 novità** per un pulito green
- 88 Viaggi** In vacanza sull'acqua (con bici al seguito)
- 90 Moda** C'è un abito per ogni seno
- 91 5 cose** da leggere, fare, guardare