

alimentazione

29 Nutrirsi bene
La dieta si fa flessibile

33 L'integratore naturale
Zenzero, la spezia delle meraviglie

34 Dieta libera
Non riesci a metterti a dieta?

36 Ricette
Che bontà le fave!

38 Starbene Lab Al latte e con le nocciole. I 6 cioccolati promossi

salute

49 Prevenzione
Gengive. Le novità per mantenerle sane

52 Il farmacista
Deodoranti delicati

54 La scelta giusta
Le cure soft per il sesso forte

56 Pronto intervento
Verruche, liberatene così

59 Nuove cure
Fermiamo la sindrome dell'occhio secco

60 Saperne di più
Osteoporosi, stop al dolore



psicologia

71 Test Quale eroe si nasconde in te?

74 Storie Tra noi andrebbe tutto bene ma lui...

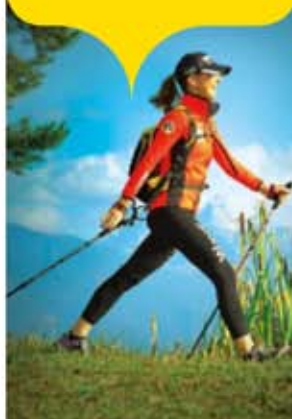
76 Ragazzi
Anche i bambini possono meditare

fitness

63 Il programma su misura
Nordic walking, la camminata super fit

67 Storie Sulla tavola da surf ogni traguardo mi sembra a portata di mano

68 Starbene Lab
I caschi top per la bici



stili di vita

79 Tendenze
Sono una mamma green

82 Orto
Le carote, coltivate anche in vaso

83 Moda Il jeans per tutte le taglie

84 Viaggi Le terme a costo zero

86 Animali
Le vaccinazioni indispensabili

89 5 cose da leggere, fare, guardare

in questo numero abbiamo testato

p.38
il cioccolato al latte con le nocciole

p.68
i caschi per la bicicletta

nel prossimo numero

Trovi lo speciale cellulite e la nuovissima dieta del gene magro, per perdere 3 kg in una settimana

ERRATA CORRIGE

Sul numero 15 a pag. 79 è stata attribuita erroneamente al dott. Romeo Lippi, ideatore del progetto "lo psicologo del rock", la frase "un brano musicale può avere l'effetto di una seduta di psicoterapia perché fa emergere problemi, complessi o punti deboli e suggerisce una possibile evoluzione o via d'uscita". Ce ne scusiamo con i lettori e l'interessato.



bellezza

41 Soluzioni Struccati! Ma nel modo giusto

44 Relax Il rituale che purifica la schiena

45 Fai da te Un burro scrub per il corpo

46 Shopping
Stendi la crema con l'attrezzino giusto