

**in questo numero  
abbiamo testato**

p.36  
le colombe  
pasquali

p.66  
le racchette  
da tennis

**nel prossimo  
numero**

Trovi  
il test per  
scoprire  
quanti  
grassi ti  
servono  
davvero.  
E le migliori  
cure per  
dormire  
bene



## alimentazione

**25 Nutrirsi bene**  
Pesce, quanto ne sai?

**28 Dieta Libera**  
Scegli il pane giusto  
per la linea

**30 La scelta vegetariana**  
Polpette ai funghi  
shitake

**32 Bambini**  
Mio figlio non vuole  
mangiare

**34 Ricette**  
Carciofi, buoni  
e detox

**36 Starbene Lab**  
Le colombe pasquali

## salute

**49 Prevenzione**  
Alzati e stai in piedi

**52 Nuove terapie**  
La radiologia che  
salva la fertilità

**54 Il farmacista**  
5 pratici autotest

**55 La scelta giusta**  
I dentifrici che  
sbiancano in sicurezza

**56 Storie** Così convivo  
con una malattia  
neurologica  
degenerativa

**58 Dalla ricerca**  
Se non dimagrisci è  
colpa dello stress



## psicologia

**69 Test** Scopri se sei  
una vera amica

**72 Capire gli uomini**  
Padri e figli: perché  
litigano sempre

**74 Vivere meglio**  
Realizza i tuoi sogni

## stili di vita

**79 Soluzioni** E io mi  
invento un lavoro

**82 Moda** 7 idee che  
mettono d'accordo  
mamma e figlia

**83 Animali** C'è un  
rondone da aiutare

**84 Viaggi**  
Trekking vista mare

**86 Orto** Bello come  
un narciso

**87 Riciclo** Colora  
la tua primavera con  
i washy tape

**89 Saperne di più**  
Molestatori  
telefonici? No grazie!

**90 5 cose** da leggere,  
fare, guardare



## bellezza

**39 Saperne di più** Di  
notte pensa alla pelle

**42 Fai da te** La crema  
alle mandorle

**43 Shopping** Un bel  
regalo per papà

**44 Soluzioni** Capelli:  
li voglio luminosi

**46 Trattamenti**  
Il massaggio  
elasticizzante al miele

## fitness

**61 Il programma su  
misura** Un lato B  
da serie A

**65 Novità** Ho provato il  
Just Danc'ng Pump

**66 Starbene Lab**  
Le racchette da  
tennis