

SOMMARIO

PROVATO, TESTATO, GARANTITO DA
**Starbene
lab**

alimentazione

25 Test

Sai scegliere lo spuntino giusto?

28 A prova di bambini

Le zuppe più nuove e divertenti

29 Nutrirsi bene

Gli oli che trovi al super

30 Dieta libera

Per dimagrire non devi rinunciare al vino

33 5 novità

Per San Valentino

34 Ricette

Il risotto è light

bellezza

37 Pelle e capelli

Il grande ritorno dell'argilla

40 Uomini

Fa freddo anche per la loro pelle

42 Beauty routine

Come sono ridotte le mie unghie!

44 5 novità

Da provare subito

45 Scuola di trucco

Il makeup per gli occhi chiarissimi



salute

47 La scelta giusta

Sciatica: curala con dolcezza

51 5 novità

Da provare subito

52 Prevenzione

I test genetici che ti salvano la vita

54 Il medico sei tu

Perché questa tosse non passa mai

57 Starbene Lab

Le app più utili per il primo soccorso

fitness

59 Tendenze

Tutto il bello di allenarsi al mattino

62 Il programma

su misura La gym che ti rende più elastica

64 Sport

Magra e tonica con lo squash

psicologia

65 Soluzioni

Guida alla scelta della psicoterapia online

68 Adolescenti

Generazione selfie

70 Storie

Sesso e potere



stili di vita

71 Tendenze

La casa si adatta al tuo corpo

74 Viaggi

Montagna non è solo sci. Le vacanze-benessere ad alta quota

76 Starbene Lab

I disinfettanti che hanno vinto la sfida

78 Animali

Ti piacerebbe avere un golden retriever?

79 5 cose da leggere, fare, guardare

in questo numero
abbiamo testato

p.57 le app
per il primo
soccorso

p.76
i disinfettanti
per bagno
e cucina



nel prossimo
numero

>Una guida esclusiva: "La salute parte dall'intestino"

>E, in più, trovi Starbene anche con Donna Moderna

