

SOMMARIO

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

alimentazione

29 Nutrirsi bene
I cibi che aiutano
la circolazione

32 Dieta Libera
Le scelte migliori
per il tuo buffet

34 L'integratore naturale
Il miele: la cura
più dolce

36 Mangia sano
Impara a riconoscere
le muffe nocive

38 La scelta vegetariana
Ricette per l'inverno,
sane e golose

bellezza

41 Test
Fiori, spezie, legni,
agrumi: trova il
profumo per te

44 A scuola di trucco
Voglia di natural chic

45 Relax Il massaggio
anticellulite
allo zenzero

46 Medicina estetica
Così ho cancellato
le zampe di gallina



salute

49 Cure dolci
I rimedi della nonna
che funzionano

52 Storie
«Mia madre mi ha
donato un rene»

53 Il farmacista
Sblocca così
le spalle irrigidite e
le ginocchia doloranti

54 Il medico sei tu
Stop ai calcoli renali
in 3 mosse

56 Il fisioterapista
La ginnastica
che ti rimette in piedi

57 Starbene Lab
Le app per chi ha
un'intolleranza

fitness

59 Tendenze
Sulla neve con
ciaspole, slittino e sci
di fondo

62 Storie
«Pattinando sul
ghiaccio ho superato
le mie paure»

64 Starbene Lab
Braccialetti per lo sport

psicologia

67 Ma tu ci credi?
Come difenderti dalle
bufale on line

70 Coppia
Mio marito ha un'altra.
E siamo più felici

72 Lavoro
Riconosci il vero
stress



stili di vita

75 Speciale
Regali per stare bene

84 Piante
La stella di Natale

85 Moda
Più alta, più magra,
più sexy

86 Viaggi
Vacanze in famiglia

88 Animali
Adotta un cucciolo

89 Starbene Lab
Contenitori per il frigo

91 5 cose da leggere,
fare, guardare

**in questo numero
abbiamo testato**

p.57 le app
per le
intolleranze

p.64 gli
smartband

p.89
i contenitori
da frigo



**il prossimo
numero di**

Starbene
sarà in
edicola
anche con
*Donna
Moderna.*
Da non
perdere!

