

alimentazione

25 Dimagrire Le diete migliori del mondo

29 La scelta vegetariana Le cipolle ripiene

30 Ricette Frittelle dolci e salate

32 Dieta Libera Sono sempre connessa anche quando mangio

34 Starbene Lab I mieli che hanno vinto la sfida

bellezza

37 Capelli Fai la tinta a casa? Istruzioni per l'uso

40 Relax Il rituale al cioccolato

41 Fai da te Verbena, mimosa e karité per le tue mani

42 Starbene Lab Balsami labbra: i cinque scelti da noi

salute

45 Il medico sei tu Piccoli trucchi contro la depressione

48 Per lui Un motivo in più per buttare giù la pancia

49 Nuove cure Gli acufeni zittiti dall'hi tech

50 La scelta giusta Ossigeno+ozono per ernia, herpes, emicrania

52 Il farmacista Tutto in un cerotto

53 La scelta giusta La dermatite atopica

54 Terapie veloci Il laser che non ti fa russare

55 Pronto intervento Sos colpo di frusta



psicologia

63 Coppia Quando lui parla con il corpo

66 Bimbi Se è malato non farlo sentire diverso

68 Sesso Lui è innamorato dei miei piedi



stili di vita

71 Speciale San Valentino 23 idee per dirti ti amo

75 Animali Aiutali con i fiori di Bach

76 Viaggi I musei dove impari a mangiare sano

79 5 cose da leggere, fare, guardare

fitness

57 Il programma su misura Un corpo tonico in tre mesi

61 Vetrina Ti bastano 25 euro

62 La storia Gioco a rugby con le altre mamme

in questo numero
abbiamo testato

p.34 mieli
d'acacia

p.42 balsami
labbra

nel prossimo
numero

Tutti i segreti
della dieta
dei 22
giorni.
Le cure
beauty con
l'argilla.
Come
sconfiggere
il dolore al
nervo
sciatico

