

## alimentazione

- 23 Nutrirsi bene**  
I cibi bruciagrassi esistono
- 26 Dieta libera**  
Il menu che ti riscalda
- 28 Ricette**  
La polenta light
- 30 L'integratore naturale**  
Mandorle anticolesterolo
- 31 La scelta vegetariana**  
Zuppa di palmito e mais



## bellezza

- 33 Tendenze**  
C'erano una volta i colpi di sole
- 36 5 Novità** Da provare
- 37 Scuola di trucco**  
Serata elegante? Osa lo smokey eyes
- 38 Cure estetiche**  
Cellulite: comincia a pensarci ora
- 41 Fai da te** La crema corpo all'avena e cera d'api

## salute

- 43 Prevenzione**  
La medicina che ti rende giovane
- 46 Il fisioterapista**  
La gym per donne di polso
- 47 Storie**  
«Mia figlia è nata con la labiopalatoschisi»
- 48 La scelta giusta**  
Mal di schiena cronico? Fidati degli oppioidi
- 50 Il tuo punto debole**  
Combatti così l'infertilità
- 52 Il farmacista**  
Sos pelle sensibile
- 53 Starbene Lab**  
Le app per smettere di fumare
- 54 Nuove cure**  
Strategie anticoliche



## psicologia

- 63 Svolte** Affronta così i grandi cambiamenti
- 66 Lei&lui** La coppia a letto scoppia?
- 67 Slide** Fai muovere tuo figlio. I suoi voti miglioreranno

## fitness

- 55 Programma su misura**  
Gli allenamenti con la palla
- 58 Sport invernali**  
Lo snowboard: è una questione di stile
- 60 Starbene Lab**  
Gli sport drink per chi si allena



## stili di vita

- 69 Tecnologia**  
Voglio anch'io una casa intelligente
- 72 Animali** Come affrontare le malattie da raffreddamento di cani e gatti
- 73 Moda**  
Con i saldi puoi permetterti qualche sfizio
- 74 Viaggi**  
Tutti i motivi per andare alle Canarie
- 76 Starbene Lab**  
Gli sgrassatori migliori
- 78 L'orto**  
La sarracenia

in questo numero  
abbiamo testato

p.60 gli  
sport drink

p.76 gli  
sgrassatori  
per la casa

nel prossimo  
numero

Via i capillari  
e le vene  
varicose con  
le cure da  
fare adesso.  
E per un  
sorriso  
smagliante  
ci sono  
12 idee