

## alimentazione

**27 Dieta libera**  
Il menu light che vince la stanchezza

**31 A prova di bambini**  
Spezzatini multicolor

**32 Nutrirsi bene**  
Tutta la verità sui nitrati

**34 Ricette**  
Pranzo vegan in ufficio: piatti unici a base di frutta, verdura e legumi



## bellezza

**37 Saperne di più**  
10 idee che ti tolgono una taglia

**40 5 novità** da provare

**41 Scuola di trucco**  
Il make up ok se indossi gli occhiali

**42 Medicina estetica**  
Con il lipofilling ho il sedere che ho sempre sognato

**44 Starbene Lab**  
Gli scrub per il viso

## salute

**47 Test**  
Come stanno le tue articolazioni?

**50 Il farmacista**  
Dai una mano all'intestino

**51 Storie**  
Alopecia areata: i capelli mi avevano dichiarato guerra

**52 Il punto debole**  
Unghie fragili se covi rabbia e frustrazione

**54 Prevenzione**  
Sarà sano il tuo bambino? Te lo dice il test genetico

**56 Starbene Lab**  
Le app che aiutano a combattere lo stress



## psicologia

**63 Vivere meglio**  
Neutralizza i pensieri che ti rimano contro

**66 Sfide**  
Per ammalarti meno, coltiva le amicizie

**67 Storie**  
Lui è tanto dolce, ma nell'intimità c'è un problema...

## fitness

**57 Workout in acqua**  
Piscina: i nuovi training

**60 Il programma**  
Addominali e braccia al top con la barra fluttuante

**62 Running**  
Ora vestiti, di corsa!



## stili di vita

**69 Saperne di più**  
Fai il detox alla tua casa: riduci al minimo l'inquinamento indoor

**72 Viaggi**  
5 mostre che ti fanno stare bene

**74 Riciclo creativo**  
Quanto calore nello stile country!

**75 Moda**  
La comodità ai tuoi piedi

**76 Starbene Lab**  
I pannolini per il tuo bambino

**77 5 cose** da leggere, fare, guardare

in questo numero  
abbiamo testato

p.44 scrub  
per il viso

p.56 app  
anti stress

p.76  
pannolini

nel prossimo  
numero

Con la dieta  
che taglia  
il sale perdi  
subito  
una taglia.  
Soffri di  
allergia?  
Prova le  
cure dolci  
approvate  
dai nostri  
esperti.