

## alimentazione

**23 Test** La tua pausa pranzo merita la promozione?

**26 Dieta Libera** Il menu che rinforza le difese

**28 Nutrirsi bene** Bucce da mangiare

**29 La scelta vegetariana** Rose di mele, Snack dolci ma sani

**30 Ricette** Di peperoncino ce n'è più di uno

**32 Starbene Lab** I cracker integrali che hanno vinto la sfida



## salute

**45 Pensaci ora** Fai il check alle tue vene

**48 Il farmacista** Rimedi smart da tasca

**49 Nuove cure** Cataratta. Operarsi a 50 anni

**50 Medicina pratica** Incontinenza. Lui & lei la risolvono così

**52 Pronto intervento** Aiuto, mi si è rotto un dente!

**53 La scelta giusta** Cibi e farmaci. Occhio a questi abbinamenti

**54 Fai il check** Altezza. Quando è davvero un problema

## psicologia

**65 Soluzioni** A scuola di speranza

**68 Uomini** Quello strano odio per lo shopping

**69 Storie** Sposata, tre figli, frequento un uomo...

**70 Ragazzi** Ancora dubbi sulla scelta delle superiori?



## stili di vita

**71 Viaggi** Ci vuole una Spa. Ma che sia ayurvedica

**74 Animali** Occhio al suo stomaco

**75 Riciclo creativo** Ti basta un pennarello per rinnovare il tuo servizio da tè

**77 Moda** Un panta super comodo

**78 Orto** Il delicato avocado

**79 5 cose** da leggere, fare, guardare

in questo numero  
abbiamo testato

p.32  
i cracker  
integrali

p.43  
i correttori  
per le  
occhiaie

nel prossimo  
numero

Lo sapevi?  
La salute  
intima  
dipende dal  
pH. Se il tuo  
non è ok  
puoi  
riequilibrarlo.  
Vuoi perdere  
peso?  
Scopri con  
noi la dieta  
del super  
metabolismo

## bellezza

**35 Viso** Pelle grassa o secca?

**38 Shopping** A tutto argan!

**40 Soluzioni** 10 idee che illuminano il sorriso

**42 Relax** Il Lomi Hapai per le future mamme

**43 Starbene Lab** I correttori per le occhiaie

## fitness

**57 In palestra** Gli errori da non fare

**60 Storie** Ho ritrovato forza ed energia con il karate

**61 5 novità** da provare

**62 Il programma  
su misura**  
Il cerchio magico

