

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