

alimentazione

31 Meglio saperlo
Sai cos'è l'indice glicemico?

34 Ricette
Che buone le verdure con le castagne

37 L'integratore naturale
Valeriana, l'insalata che ti rilassa

38 Dieta libera Con il mio bambino ho imparato a mangiare in modo sano

40 Nutrirsi bene
A colazione prova il salato



psicologia

75 Test Sei troppo sensibile?

78 Conoscersi
I segreti delle amicizie tra donne

79 Storie Lui è stato folgorato da me ma è troppo prodigo di regali

**in questo numero
abbiamo testato**

p.71
le calze per il running

p.87
le ventole che scaldano

salute

55 Prevenzione I nuovi esami salvavista

58 Il fisioterapista
Gli esercizi contro il formicolio alle mani

59 Per lui Via i peli di troppo con la luce pulsata

60 Fitoterapia
Problemi mestruali, soluzioni green

62 Fai il check Quanti ne hai sul braccio?

63 Il farmacista
Questione di igiene (intima)



stili di vita

81 Vivere meglio
Puoi difenderti dai rumori

84 Viaggi Mercatini ad alta quota

86 L'orto sul terrazzo
Che buoni i germogli!

87 Starbene Lab
Termoventilatori

88 Moda
Fai la spesa senza fatica

89 5 cose
Da leggere, fare, guardare

nel prossimo numero

Perdi peso con le buone zuppe invernali, ritrova la bellezza e la salute dei capelli con le cure professionali in salone



bellezza

43 Scegliere bene
Voglio un cosmetico vegano

46 Scuola di trucco
Il make up per occhi da gatta

48 Medicina estetica
Senza chirurgia ho corretto il mento

51 Shopping Conto alla rovescia per Natale

52 Relax Ogni massaggio ha il suo lettino

fitness

65 Impara con noi Gli esercizi top secondo i nostri esperti

68 Storie Con il group rowing ho tirato fuori la grinta

71 Starbene Lab
Calze per il running