

## alimentazione

- 31 Nutrirsi bene**  
La dieta della zuppa
- 35 La scelta vegetariana**  
Il budino ai semi di chia
- 36 Dieta libera**  
Come sopravvivere alle feste
- 39 5 novità** da provare
- 40 Ricette** Con la frutta dell'inverno
- 42 Starbene Lab**  
I ravioli di magro



## bellezza

- 45 Soluzioni** Le spazzoline per il viso
- 48 Shopping** Che meraviglia queste palette!
- 50 Novità** È inverno: pensa ai tuoi capelli
- 53 Fai da te** Il contorno occhi con karité e rosa mosqueta
- 55 Starbene Lab**  
Abbiamo provato le creme piedi

## salute

- 57 Test** Perché hai sempre mal di pancia
- 60 Il farmacista**  
Mai più in ansia
- 62 Cure dolci** Rinforzati con i funghi
- 64 Medicina pratica**  
Se l'ernia iatale si fa sentire
- 66 Il medico sei tu**  
Stop al sudore con 3 nuovi metodi



## fitness

- 69 Allenati così** Scopri l'attrezzo giusto per bicipiti & Co.
- 73 Novità** Fashion sulla neve
- 74 Il programma su misura** Più sciolta ed elastica



## psicologia

- 77 Genitori oggi** Vorrei una mamma faro
- 83 Storie** Sto vivendo un triangolo complicato
- 84 Conoscersi** Vola sopra la depressione

## stili di vita

- 87 Vivere meglio**  
Le nuove eco professioni
- 90 Viaggi**  
Quest'anno regalalo
- 93 Riciclo creativo**  
Voglio una scatola di feltro
- 94 Animali** Scegli la pappa giusta
- 96 Orto** Porta il solanum a casa tua
- 97 Moda** Il freddo sta arrivando
- 99 5 cose** da leggere, fare, guardare

in questo numero  
abbiamo testato

p.42 i ravioli  
di magro

p.55 le  
creme piedi

## nel prossimo numero

Non perdere lo speciale *regali di Natale*. Dal cibo al fitness, dalla cura di sé alla bellezza: preziosi suggerimenti e tante idee per far star bene anche chi ami