

## alimentazione

**33 Nutrirsi bene** La dieta del gene magro

**36 Bambini** La colazione golosa della domenica

**38 Dieta libera** Questa frutta la puoi mangiare

**40 Vegetariano** La zuppa di miso

**42 Vero o falso** Sai congelare i cibi?

**44 Ricette** Con gli asparagi il menu è detox



## salute

**57 Il medico sei tu** Attenta ai colpi d'aria

**60 Il fisioterapista** Addio ai dolori con la fitball

**61 Prevenzione** Soffio al cuore: check dopo i 50

**62 Il tuo punto debole** Quando perdi la voce

**64 Nuove cure** Melanoma: oggi riusciamo a fermarlo

**67 Benessere** 5 novità da provare

**68 Storia** Sono un campione di ciclismo nonostante il diabete

## psicologia

**79 Comportamenti** Smetti di rimandare!

**82 Sesso** Perché un no a letto è una tragedia

**84 Bambini** Sono triste e non lo nascondo



## stili di vita

**87 Casa** Il design che pensa al tuo benessere

**90 Moda** Passione shopping bag

**91 Animali** Sta per arrivare un coniglio

**92 Viaggi** In agriturismo per imparare qualcosa

**94 Orto** Il ranuncolo

**96 Starbene Lab** Le spugnette per stoviglie al top

**98 5 cose** da leggere, fare, guardare

**in questo numero  
abbiamo testato**

**p.54**  
i prodotti  
per le  
cuticole

**p.96**  
le spugnette  
per stoviglie

**nel prossimo  
numero**

Trovi il check  
per il  
benessere  
delle tue  
mani e la  
dieta della  
supersalute,  
studiata in  
base alla  
morfologia  
del tuo  
corpo



## bellezza

**47 Speciale cellulite** Pensaci ora

**52 Trucco** Un make up molto romantico

**54 Starbene Lab** I prodotti per le cuticole

## fitness

**71 Programma su misura** Over 40: allenati così

**75 Shopping** Sport con il cane

**76 In piscina** Facciamo un tuffo?