

SOMMARIO

PROVATO, TESTATO, GARANTITO DA
**Starbene
lab**

alimentazione

31 Dimagrire La dieta che segue le tue forme

36 5 novità da provare Tutto quello che ti serve in cucina

38 Dieta libera Digestione ok con le spezie

41 L'integratore naturale Fai il pieno di energia con le arachidi

42 Ricette 3 idee insolite con le fragole

44 Starbene Lab I fagioli in scatola

salute

59 Il medico sei tu Come stanno le tue mani?

63 Pronto intervento Cali di pressione: le strategie giuste

65 Storie Così io e mio figlio abbiamo superato i suoi gravi handicap

66 Il farmacista S.O.S. ferite

70 Nuove cure Ano artificiale. L'intervento che evita il sacchetto

73 Starbene Lab Le app per gli allergici

psicologia

83 Svolte Prova a cambiare copione

86 Sesso Mio marito non mi desidera. E io mi rifaccio con l'ex

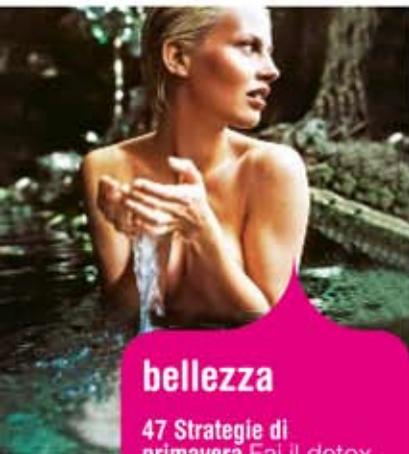
89 Slide Contro lo stress serve organizzazione

in questo numero
abbiamo testato

p.44 i fagioli
in scatola

p.73 le app
per gli
allergici

p.80
i manubri
da palestra



bellezza

47 Strategie di primavera Fai il detox alla tua pelle

51 Shopping Pianeta Terra

52 Fai da te L'olio per i bambini

54 Medicina estetica Contorno labbra perfetto

57 Relax Il rituale rigenerante alla rosa

fitness

75 Sport all'aria aperta Meno chili addome tonico con la mountain bike

78 Il programma La gym total body

80 Starbene Lab I manubri da palestra



stili di vita

91 Test Quanto ne sai di soluzioni eco?

94 Moda Il look gym da città

96 Viaggi Che sorpresa il Montenegro

99 Animali Consigli per cani taglia XXL

101 Riciclo creativo Art Déco al sapore di mare

102 Orto Zucche: in vaso si può

103 5 cose da leggere, fare, guardare



la prossima
settimana

Potrai
trovare
Starbene
in edicola
anche
insieme a
Donna
Moderna

