

alimentazione

31 Test E tu sai evitare l'effetto yo-yo?

34 Saperne di più Gli aiutini in pescheria

37 A prova di bambini A tavola punta sul verde

38 Dieta libera Mia mamma mi rema contro

40 Ricette Dolci sani con l'olio di mais

42 La scelta vegetariana La zuppa allo zenzero



psicologia

79 Strategie Quanto fa bene una sorpresa!

83 Storie Il mio amante alterna passione a indifferenza

84 Ragazzi Anche un bimbo può prenderla con filosofia

**in questo numero
abbiamo testato**

p.54
gli smalti
color *nude*

p.99
gli slip
di cotone

salute

57 Fai il check Salute intima, una guida per lei e per lui

60 Il fisioterapista Gli esercizi top alla scrivania

63 Terapie naturali L'intestino fa le bizze? Curalo con dolcezza

66 Il medico sei tu Lenti a contatto. Perché non le sopporti più?

69 Benessere 5 novità da provare

stili di vita

87 Cambiamenti Torno a vivere in montagna

91 Animali Le cure giuste per la cocorita

93 Riciclo creativo Una sedia tutta pop

94 Viaggi Il campeggio diventa glam

97 L'orto La profumata verbena

99 Starbene Lab Gli slip di cotone promossi

101 5 cose da leggere, fare, guardare

**nel prossimo
numero**

Prova la dieta Gift per perdere peso in armonia. E scegli il deodorante ok per te

bellezza

45 Soluzioni Rigenera la pelle con le acque termali

48 Scuola di trucco Osa i colori forti

50 Preparati all'estate È il momento dei sandali

53 5 novità da provare

54 Starbene Lab Gli smalti color *nude*

fitness

71 Il programma su misura Preparati all'estate con il Pilates

75 Storie Con la corsa ho scoperto la vera amicizia

76 Shopping Usciamo a fare nordic walking



ERRATA CORRIGE

A pagina 97 del numero 21, nell'articolo *Il bucato a vapore*, è stata inserita un'immagine sbagliata dell'asciugatrice Care Premium + di Whirlpool. Ce ne scusiamo con i lettori. Ecco quella giusta.

