

## 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.

