

alimentazione

31 Nutrirsi bene La dieta sgonfia pancia

34 Ricette Le insalate di cereali

36 Dieta libera Dalla 56 alla 46: è un'altra vita

38 L'integratore naturale Fai il pieno di energia con l'avocado

40 Starbene Lab Muesli, ecco i 6 promossi



bellezza

43 Soluzioni Vietato trascurarli!

46 Shopping Il beauty fa le bolle

48 Idee Valorizzati con l'hair contouring

51 Relax Il rituale alla lavanda

52 Fai da te La maschera purificante



salute

57 Speciale integratori Verso l'estate con dolcezza

64 Tecniche dolci Il metodo Masai per i piedi piatti

67 Saperne di più La tubercolosi si combatte così

69 Nuove cure Denti più bianchi con il laser

71 Il farmacista Pronto sollievo emorroidi

73 Pronto intervento Morso di zecca. Niente paura!

fitness

75 Test Sai come rimetterti in forma?

78 Il programma Rimettiti in riga

80 Starbene Lab Biciclette: le 5 vincitrici

psicologia

83 Soluzioni Coltiva l'arte del paradosso

87 Capire gli uomini La pazienza non è proprio il suo forte

89 Storia Vedere Marco che svita un tappo mi dà la forza per continuare...



stili di vita

91 Viaggi In vacanza tieni a bada le allergie

95 Moda Alta protezione!

96 L'orto Semiamo gli spinaci estivi

97 La scelta giusta Il bucato a vapore

99 Animali A scuola di educazione

101 5 cose da leggere, fare, guardare

in questo numero abbiamo testato

p.40 i muesli per la colazione

p.80 le bici da donna

nel prossimo numero

C'è il programma per dire addio all'effetto yo-yo. E la guida per curare i disturbi intimi