

alimentazione

31 Mangiare meglio
Attiva il metabolismo
con la DietaGift

34 E-commerce
Comprare online
a rischio zero

36 Senza sensi di colpa
Mi godo un cupcake

38 Dieta libera La birra
giusta per la tua linea

40 Ricette Frutti rossi,
buoni e salutari

42 Starbene Lab
6 mozzarelle sul podio

salute

57 Il medico sei tu
A tavola segui i
consigli del dentista

60 La salute per lui
Strategie contro il
tumore ai testicoli

63 Il fisioterapista
La gym per chi
non si siede mai

64 Pronto intervento
Punture di insetti:
le soluzioni ok

67 La storia Un ictus
ha cambiato per
sempre la mia vita

69 Il farmacista
Il benessere
per i piedi



psicologia

79 Dalle 9 alle 5
Sul lavoro fatti valere!
La gratificazione è
indispensabile

83 Capire gli uomini
Com'è sexy
la gentilezza

84 Vita interiore
I cammini che
portano alla felicità

fitness

71 Tendenze
Da Rimini Wellness
le fit novità

**74 Il programma
su misura** Risveglia il
corpo con lo yoga

76 Starbene Lab
Le scarpe da trekking
scelte per te



bellezza

45 Guida all'acquisto
I deodoranti: trova
quello che fa per te

48 Shopping
Nel beauty
sbocciano i fiori

51 Relax Pelle
liscissima con la
polvere di marmo

52 Antiage Aiuto, i miei
capelli invecchiano

55 Fai da te La crema
viso con olio di argan

**in questo numero
abbiamo testato**

p.42 le
mozzarelle

p.76 le
scarpe
da trekking

**nel prossimo
numero**

Scopri i
segreti della
depilazione
perfetta. E i
trucchi per
combattere
la cellulite
in piscina.

stili di vita

89 Ecotest Sei una
Giovane Marmotta?

92 L'orto Trapiantiamo
le melanzane

95 Guida all'acquisto
Tutto in uno zaino

96 Viaggi Isole da
sogno per staccare
dalla quotidianità

99 Animali Il gatto
randagio: aiutalo così

101 5 cose Da leggere,
fare, guardare