

## alimentazione

**28 Test** Meglio mangiarlo crudo o cotto?

**32 Dieta libera**  
La dieta per le ossa

**35 5 novità**  
da provare

**36 La scelta giusta**  
Piatti da chef a 2 euro

**39 L'integratore naturale**  
I pistacchi

**40 Ricette** Verdure:  
piatto unico anticaldo



## bellezza

**45 Depilazione**  
Il metodo migliore per ogni parte del corpo

**48 Scuola di hair stylist**  
A chi dona di più la riga in mezzo

**50 5 novità** da provare

**52 Medicina estetica**  
Come rimodellare le ginocchia

**55 Starbene Lab**  
Gli autoabbronzanti per il viso

## salute

**57 La scelta giusta**  
Il tuo mal di testa è da pronto soccorso?

**60 Il farmacista**  
5 Soluzioni che ti aiutano a dimagrire

**63 Pronto intervento**  
Attenta ai pericoli del giardinaggio

**66 Nuove cure**  
La crema "solare" che guarisce il tumore della pelle

**68 Medicina naturale**  
I rimedi dolci contro l'infertilità

**71 Dalla ricerca** Ora le infiammazioni si curano senza farmaci

## fitness

**75 Il programma**  
In piscina combatti la cellulite

**79 Shopping**  
Lo sport diventa eco

**81 Storia** Il trekking mi ha guarito dai disturbi alimentari



## psicologia

**83 Conoscersi meglio**  
Introversi e felici

**87 Ragazzi** Così aiuti tuo figlio a superare l'ansia da pagella

**89 Soluzioni** Quella paura di staccarsi dal cellulare

## stili di vita

**91 Tendenze** I vestiti fatti di frutta e verdura

**95 Animali** Difendi il tuo cane dal sole

**96 Viaggi** 5 modi per vivere la montagna d'estate

**98 Orto** L'allegria delle petunie

**100 Starbene Lab**  
I panni cattura polvere

**102 5 cose** da leggere, fare, guardare

in questo numero  
abbiamo testato

p.55 gli  
autoabbronzanti  
per il viso

p.100 i panni  
cattura polvere



## la prossima settimana

In regalo per te c'è la crema corpo antismagliature di *Biopoint*. Oppure puoi trovare *Starbene* anche insieme a *Donna Moderna*