

alimentazione

- 29 Saperne di più** Stai attenta al falso bio
- 32 La scelta vegetariana** La mousse di cacao e avocado
- 34 Dieta libera** Pic-nic leggero e gustoso
- 36 A prova di bambini** Non è il solito frullato
- 37 La scelta giusta** Sai cosa c'è dentro?
- 38 Ricette** Il buono dei cibi fermentati
- 40 Starbene Lab** Tonno al naturale



salute

- 53 Il medico sei tu** Conosci i nemici dei tuoi ormoni?
- 57 Il farmacista** Così ti difendi dalle punture
- 58 Saperne di più** Rimedi veloci contro le emorroidi
- 60 Fai il check** Ma quella è una cisti o...?
- 62 Storie** Non ci vedo, ma sono un campione
- 64 Medicina naturale** Le cure più dolci per i tuoi occhi
- 66 Dalla ricerca** Contro il diabete c'è una nuova strategia
- 69 Starbene Lab** Le app da portare in viaggio

psicologia

- 81 Test** Sai dire di no?
- 84 Slide** Non nascondere le tue debolezze e avrai più amici
- 86 Risposte** Nella testa di un pedofilo

stili di vita

- 89 La scelta giusta** Il climatizzatore diventa ecologico
- 93 Animali** Conosci il pesce discus?
- 95 Moda** Il costume per tutte le forme
- 96 Viaggi** Com'è wellness Malta?
- 99 L'orto** Di basilico non ce n'è uno solo
- 101 5 cose** da leggere, fare, guardare

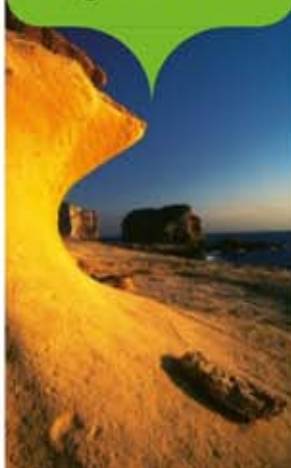


bellezza

- 43 Medicina estetica** Ma è vero che non si prova dolore?
- 46 Shopping** Tanti colpi di spazzola
- 48 Novità** Adesso le maschere agiscono di notte
- 51 Relax** L'impacco al burro di girasole

fitness

- 73 Allenamenti** Il triathlon alla portata di tutte
- 76 Il programma su misura** In spiaggia tonifica le braccia
- 79 Starbene Lab** Le borse da palestra



in questo numero
abbiamo testato

p.40 tonno
al naturale

p.69 app
per i viaggi

p.79 borse
da palestra



nel prossimo
numero

Con
Starbene
trovi in
regalo lo
shampoo
doposole
Biopoint.
E in più lo
speciale
abbronzatura