

# SOMMARIO

PROVATO, TESTATO, GARANTITO DA  
**Starbene  
lab**

## alimentazione

- 31 Test**  
Tutto il giorno al mare. Che si mangia?
- 35 A prova di bambini**  
Pesche, un tiramisù naturale
- 36 Ricette** Rotolini in versione light
- 38 Dieta libera**  
Non farti stressare dalla prova costume
- 41 La scelta vegetariana**  
I muffin alla banana
- 42 Starbene Lab**  
I tè al limone in bottiglia

## bellezza

- 45 Beauty routine**  
Sfrutta la doccia
- 48 Fai da te** La lozione corpo al cocco e alla vaniglia
- 50 Dal mondo**  
Ruba i segreti dalle brasiliane
- 52 Shopping**  
I profumi per sentire l'estate addosso
- 55 Relax** Una coccola a base di ciliegie doc

## salute

- 57 La scelta giusta**  
Mini guida alle cure per il ginocchio
- 62 Il farmacista**  
I prodotti antiscottature
- 63 Nuove cure**  
Il laser per gli occhi degli anziani
- 64 Per saperne di più**  
Tutte le più efficaci soluzioni contro la sinusite
- 66 Pronto intervento**  
Il massaggio cardiaco
- 67 Uomo**  
Previene l'impotenza
- 69 Starbene Lab**  
Le app per il benessere dei bambini



## fitness

- 71 Per saperne di più**  
Quanto sei informato su metabolismo e sport?
- 74 Il programma su misura** Corpo al top con la palla
- 77 Starbene Lab**  
Le borracce per l'attività sportiva



## psicologia

- 79 Self help** Trova il tuo centro
- 82 Soluzioni** Se la conquista di una donna ha un costo
- 83 Coppia** «Ma proprio tu non mi capisci»

## stili di vita

- 85 Viaggi sicuri**  
Quello che devi sapere se affitti una casa per le vacanze
- 88 Riciclo creativo**  
Il kit rinnovabili
- 89 Animali**  
Balla con il tuo cane!
- 90 Tempo libero**  
Vai in montagna: ci sono tanti concerti
- 92 5 cose** da leggere, fare, guardare



in questo numero  
abbiamo testato

p.42 i tè  
al limone  
in bottiglia

p.77  
le borracce  
per il  
fitness



nel prossimo  
numero

Con  
Starbene trovi  
in regalo  
il detergente  
Bagno doccia  
doposole  
Specchiasol  
per rinfrescare  
la pelle

