

alimentazione

- 29 Saperne di più**
Gli zuccheri nascosti nei cibi sani
- 32 L'integratore naturale**
Quanti benefici con la maggiorana!
- 35 5 novità**
da provare
- 36 Ricette**
Nutrienti insalate
- 38 Dieta libera**
Lo yogurt amico della linea
- 40 Senza sensi di colpa**
Via libera alle patatine



bellezza

- 43 Soluzioni**
10 dritte anticellulite
- 46 Scuola di styling**
C'è uno chignon anche per te
- 49 5 novità**
da provare
- 50 Soluzioni** Valorizza il décolleté taglia zero
- 53 Starbene Lab**
I solari per i bambini

salute

- 55 Prevenzione**
Un'estate senza mal di piedi
- 58 Pronto intervento**
Orticaria, le cure immediate
- 60 Fai il check** Come si conservano i farmaci
- 62 Bambini**
I probiotici che bloccano il mal di pancia
- 63 Il farmacista**
5 soluzioni sgonfia gambe
- 64 Terapie naturali**
Contro l'insonnia ci vuole la dolcezza
- 67 Dalla ricerca**
Acne a cisti. La soluzione ad hoc



psicologia

- 75 Idee** Le parole che guariscono
- 78 Soluzioni**
La paura di volare si vince così
- 79 Capire gli uomini**
Il suo lavoro è sempre più importante del mio

fitness

- 69 Idee**
Miniguide al trekking
- 72 5 novità**
da provare
- 73 Storia** Con la barca a vela ho conquistato la mia libertà



stili di vita

- 81 Novità**
Com'è chic andare dall'ambulante
- 84 La scelta giusta**
I ferri da stiro a caldaia
- 85 L'orto**
Pomodori da balcone
- 86 Viaggi** Vacanze per tutte le età
- 88 Starbene Lab**
Repellenti per le zanzare
- 91 5 cose** da leggere, fare, guardare

in questo numero abbiamo testato

p.53
i solari per i più piccoli

p.88
gli antizanzare



la prossima settimana

trovi
Starbene
anche con
Donna Moderna.
Da non perdere:
i segreti per controllare il colesterolo