

SOMMARIO

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

alimentazione

31 Soluzioni
Intollerante al nichel?
Mangia così

34 Ricette
Le virtù del matcha

36 Meglio saperlo
Più sei concentrata
e meno ingrassi

38 A prova di bambini
Che profumo da
questi piatti

40 Dieta libera Il menu
ok per la spiaggia

42 Lab Starbene
Le insalate pronte

bellezza

45 Bella in estate
Un viso a prova
di sole

49 Fai da te Crema
all'ulivo e calendula

50 Relax Rassoda
il corpo con
il patra pindrasveda

51 Shopping Un beauty
in formato pocket!

52 Soluzioni
Disintossica i capelli



salute

55 La scelta giusta
Il ciclo non va in
vacanza

58 Fai il check
Quanto ne sai sul
colesterolo?

60 Il tuo punto debole
Sudi troppo, forse
temi il contatto

61 Il fisioterapista
Così torni a muovere
bene il braccio

62 Cure dolci Infortuni
sportivi: l'omeopatia
funziona

64 Benessere
5 novità da provare

66 Nutrizione Nella
terza età servono
più proteine

fitness

69 Nella natura
Ovunque tu sia,
puoi fare yoga

**72 Il programma
su misura** Allenati
con il tuo bambino

75 Starbene Lab
Pantaloncini
per la bici

psicologia

77 Test Sei anche tu
una perfezionista?

81 Slide
Per far durare la
coppia, niente
battutine

83 Soluzioni
Per stare meglio
vado dal filosofo



stili di vita

85 Arredamento Stai
pensando anche tu
alla carta da parati?

88 Animali Filariosi, un
nemico da conoscere

89 Riciclo creativo
C'era una volta
un sasso

90 Viaggi Dieci motivi
per andare a Merano

92 5 cose da leggere,
fare, guardare

in questo numero
abbiamo testato

p.42
insalate
in busta
pronte

p.75
pantaloncini
da bici

nel prossimo
numero

Su *Starbene*
trovi tutto
quello
che devi
sapere sui
cosmetici
e i profumi
bio. In più i
rimedi dolci
per
affrontare
bene
le vacanze

