

**in questo numero
abbiamo testato**

p.54
i doposole

p.69 le app
anti-cefalea

p.91
i ventilatori

**nel prossimo
numero**

Trovi la guida
per
difenderti
dalle
infezioni
estive.
E gli esercizi
per
rimodellare
i glutei
al mare



alimentazione

31 Test Che tipo di pancia hai?

34 Ricette Il pesce azzurro

36 Dieta libera La dieta per idratarti

39 La scelta giusta Cibi al sicuro

40 L'integratore naturale Le nespole

43 5 novità da provare

bellezza

45 Tendenze Voglio un beauty bio

48 Scuola di trucco Il make up per la pelle ambrata

50 Fai da te Prenditi cura delle tue unghie

53 5 novità da provare

54 Starbene Lab I doposole scelti da noi

salute

57 Terapie naturali Cure dolci in vacanza

60 Storie Mio figlio ha il cromosoma 14 ad anello

62 Il medico sei tu Piccole perdite? Occhio a ciò che mangi

64 Il farmacista Sos stanchezza

66 Saperne di più Come affrontare un intervento

69 Starbene Lab Le app per combattere il mal di testa

fitness

71 Allenamenti in quota Non è la solita montagna

74 Shopping Tutti in acqua

77 Storie Ho cominciato a fare yoga per riprendermi da un lutto



psicologia

79 Soluzioni Tu lo sai cosa ti spinge ad agire?

82 Storie Lui si loda dopo aver fatto l'amore, non capisco perché

83 Sfide Parti da sola? Tornerai più forte

stili di vita

85 Tendenze In giro per mostre all'aperto

88 Moda Un'estate fresca e chic

89 Orto La lantana nemica delle zanzare

91 Starbene Lab Ventilatori da tavolo

92 5 cose da leggere, fare, guardare