

SOMMARIO

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

alimentazione

- 29 Ricerca** Acqua, tutta la verità
- 32 Ricette** Chicchi, e fai il pieno di fibre
- 34 Dieta libera** Meno chili, più tempo per me
- 36 La scelta vegetariana** I biscotti con i fichi
- 38 Inviti speciali** A pranzo con Marco Bianchi
- 40 Starbene Lab** Il prosciutto cotto di alta qualità

bellezza

- 43 Soluzioni** Pancia piatta? Un sogno possibile
- 46 Fai da te** Il balsamo corpo al mandarino e cedro
- 48 Capelli** Tanta voglia di biondo
- 50 Shopping** Nove buone nuove sotto il sole

salute

- 53 Test** Sai difenderti dalle infezioni estive?
- 56 Nuove cure** Tumore alla tiroide: ti operi e stai subito bene
- 58 Terapie naturali** Rimedi dolci contro l'anemia
- 60 Il fisioterapista** Dormito male? Rimedia così
- 61 Saperne di più** La fertilità si preserva fin da ragazzi
- 62 Prevenzione** 3 buone ragioni per curare l'igiene dei denti
- 64 Il farmacista** Gli aiutini per il viaggio



fitness

- 67 Il programma su misura** Glutei: al mare li rimodelli prima
- 70 Novità in palestra** Lo spinning si fa in squadra
- 73 Starbene Lab** I cappellini per lo sport



psicologia

- 75 Soluzioni** Permalosi, istruzioni per l'uso
- 78 Storie** Lui mi ha rivelato di essere bisex
- 80 Ragazzi** Posso portare un amico in vacanza?

stili di vita

- 83 La scelta giusta** Vai con il sole!
- 87 Animali** Mantieni la tartaruga in salute
- 88 Viaggi** Dove far volare la fantasia
- 91 5 cose** da leggere, fare, guardare



**in questo numero
abbiamo testato**

p.40
prosciutto
cotto

p.73
cappellini
per lo sport

**nel prossimo
numero**

Con
Starbene
eviti di
ingrassare
in vacanza
e impari a
usare al
meglio lo
spazzolino
elettrico

ERRATA CORRIGE

Nel numero 30 di *Starbene*, a pagina 85, nell'articolo *In giro per mostre all'aperto*, abbiamo erroneamente indicato la provincia della Fattoria Cella: si trova a Santomato in provincia di Pistoia (PT). Ci scusiamo con gli interessati e con i lettori.

