

## alimentazione

**29 Test** In vacanza senza ingrassare

**32 Dieta libera**

Pesce fresco buono e light

**34 L'integratore naturale**

Olive, la tua scorta di grassi buoni

**35 5 novità**

da provare

**36 Ricette**

Ma cosa hai messo nel gazpacho?



## bellezza

**39 Soluzioni**

La crema si mette così

**42 Buone abitudini**

Spazzolini elettrici, istruzioni per l'uso

**44 Scuola di hair styling**

In perfetto ordine con il nastro nero

**45 Starbene Lab**

I detergenti per l'igiene intima

## salute

**47 Saperne di più**

Le nuove armi contro i fibromi

**50 Benessere**

5 novità da provare

**51 L'aiuto in più**

GLA, l'integratore per la pelle

**52 Medicina naturale**

I mix di piante che calmano il reflusso

**54 Pronto intervento**

Unghia incarnita. Curala così

**55 Storie**

Tra pochi mesi sarò a quota 250 donazioni di sangue



## psicologia

**65 Emozioni**

Giù la maschera!

**68 Soluzioni**

Violenza. Aiuta così chi ne è vittima

## fitness

**57 Allenamento**

In acqua ti diverti e ti tonifichi

**60 Storie**

A cavallo mi sono aperta agli altri

**62 Il programma su misura**

La gym al rallentatore



## stili di vita

**71 Novità**

A caccia di piante

**74 Moda**

Soluzioni brillanti

**76 Viaggi**

4 buoni motivi per andare in Ungheria

**78 Starbene Lab**

Sgrassatori per l'acciaio

**80 5 cose** da leggere, fare, guardare

in questo numero abbiamo testato

p.45  
detergenti per l'igiene intima

p.78  
sgrassatori per l'acciaio

nel prossimo numero

Con Starbene impari a preparare un barbecue sano e gustoso

## ERRATA CORRIGE

L'immagine pubblicata nel numero 31 di Starbene, a pagina 89, nell'articolo *Dove far volare la fantasia*, non si riferisce all'Adventure Hotel di Gardaland. Ecco quella corretta. Ci scusiamo con i lettori e con gli interessati.

