

alimentazione

- 29 Nutrirsi bene**
È tempo di grigliate sicure e light
- 32 A prova di bambini**
Facciamo merenda in spiaggia
- 34 Saperne di più**
Gli additivi non sono tutti innocui
- 36 Dieta Libera** Sono a dieta ma non voglio che si sappia
- 38 La scelta vegetariana**
La torta di pere e cannella
- 40 Ricette** Carpacci per fare il pieno di vitamine
- 42 Lab Starbene**
I paté d'olive



salute

- 55 Prevenzione** Tutto quello che puoi fare per il tuo seno
- 58 Il fisioterapista**
Sos polpacci, la gym antidolore
- 60 Fai il check** 5 cose che devi sapere sugli anticoagulanti
- 62 Ragazzi**
Energy drink, i rischi per i più giovani
- 63 Il farmacista**
5 aiutini per la piscina
- 64 Saperne di più**
Le nuove cure per l'ovaio policistico

psicologia

- 75 Test** Sai essere diplomatica?
- 78 Storie**
Mio marito se n'è andato ma ogni tanto torna da me
- 79 Capire gli uomini** Se lui diventa iperattivo in vacanza
- 81 Vita con i bambini**
Crescere con un animale



in questo numero abbiamo testato

p.42 paté d'olive

p.72 top sportivi



bellezza

- 45 Soluzioni** Quando i capelli prendono il sole
- 49 Relax** Latte d'asina per l'impacco al viso
- 51 Fai da te**
Il doposole all'aloè e cetriolo
- 52 Novità** Il trucco? Quest'estate è fluo

fitness

- 67 Pilates**
Tutti alla sbarra!
- 71 Copia il gesto**
In piscina parti così
- 72 Lab Starbene**
I top sportivi

stili di vita

- 83 Tendenze** Com'è cambiato il modo di mangiare
- 87 Riciclo creativo**
I pesci di cartapesta
- 88 Viaggi**
Il massaggio? Ora si fa open air
- 90 Shopping** Stop all'umidità
- 92 5 cose** da leggere, fare, guardare



la prossima settimana troverai Starbene con Donna Moderna e scoprirai come dimagrire in base al tuo modo di mangiare