

alimentazione

- 23 Nutrirsi bene**
Weekend detox
- 26 Ricette** Fichi in
versione salata
- 28 A prova di bambini**
È il momento del
pomodoro
- 30 Dieta Libera** Il
rientro mi fa
ingrassare!
- 32 Starbene Lab**
Yogurt bio alla frutta



salute

- 45 Fai il check** I test
che puoi fare da sola
- 48 Il tuo punto debole**
Occhi rossi? È la
rabbia repressa
- 49 Saperne di più**
Una nuova arma
contro il colesterolo
- 50 Pensaci ora**
Stop al fumo, trova
il rimedio per te
- 52 Il farmacista**
La salute in un succo
- 53 Storia**
Più di 20 anni per
dare un nome alla
mia malattia
- 54 La scelta giusta**
Il magnesio prendilo
così

bellezza

- 35 Soluzioni**
Gambe, per loro
l'estate non ha fine
- 39 Fai da te**
Burro corpo al
profumo d'arancio
- 40 Capelli** Il piacere
di essere in ordine
- 42 Shopping** Un
beauty case al cocco
- 43 Relax** Più giovane
con la bava di lumaca

fitness

- 57 Il programma**
su misura Tonificati
con l'isometria
- 60 Storia** Con la bici
ti sembra di essere
sempre in vacanza
- 62 Starbene Lab**
Gilet per il trekking

psicologia

- 65 Test** Che tipo di
mamma sei?
- 68 Soluzioni**
È ora di pianificare
la tua carriera
- 69 Slide** Vai al parco
e sarai più felice



stili di vita

- 71 Programmi**
Un festival
per ogni passione
- 74 Orto**
Dalia multiforme
- 75 Animali** I 3 comandi
indispensabili
- 76 5 cose** da leggere,
fare, guardare



in questo numero
abbiamo testato

p.32
yogurt bio
alla frutta

p.62
gilet per
il trekking

nel prossimo
numero

Scoprirai
di quali
vitamine hai
davvero
bisogno
e troverai un
test per
migliorare il
tuo rapporto
con il cibo