SOMMARIO

alimentazione

29 Test
Ma non sarai fissata con il cibo?

32 5 novità da provare

33 La scelta vegetariana
La crostata con i mirtilli

34 Dieta libera
Lo snack giusto per chi vuole dimagrire

36 Ricette
Come fare una buona (e salutare) caponata

salute

53 Il medico sei tu
Ti servono un po' di vitamine?

57 Pronto intervento
Sos orzaiolo

58 Cure dolci
Gli esercizi che ti aiutano a dormire

60 Nuove cure
Via il mal di testa con un mininterventi

61 5 novità da provare

62 Saperne di più
Se ti manca il fiato

psicologia

75 Soluzioni
Diventa coach di te stessa

79 Sesso
«Ho vinto un tabù... »

81 Bambini È tempo di inserimento all'asilo

bellezza

41 Trattamenti
Le mosse ok per avere i capelli belli dopo l'estate

44 5 novità da provare

46 Beauty rientro
Mantieni l'abbronzatura

48 Scuola di trucco
Labbra carnose: come valorizzale

51 Starbene Lab
Le matite per le soparcciglia

fitness

65 Tendenze
Palestra: tutte le novità

68 Il programma su misura
La gym che ti tonifica dalla vita in su

70 5 novità da provare

stili di vita

83 Nuove professioni
Il riciclo è il mio mestiere

86 Viaggi
In Polonia per trovare arte e benessere

88 Moda
Le giacche a prova di pioggia

91 Starbene Lab
I mixer a immersione

92 5 cose da leggere, fare, guardare

PROVATO. TESTATO. GARANTITO DA Starbene lab

in questo numero abbiamo testato

p.51 matite per le sopracciglia

p.91 mixer a immersione

il prossimo numero

Starbene sarà in edicola anche con *Donna Moderna*. E il 10 settembre non perdere *Starbene Collection*: uno speciale da conservare, con tanti consigli per mangiare sano. Costa solo 2,90 €