

# SOMMARIO

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

## alimentazione

**31 Test** Quanto ne sai di tossine?

**34 Dieta Libera**  
Il menu che dà la carica alla mente

**36 Vegetariano**  
Il porridge di avena

**38 Ricette** Melanzane gustose e light

**40 A tavola** La pasta non fa ingrassare

**43 Vetrina** 5 novità da provare

## salute

**55 Cure dolci**  
Cambio di stagione: prova l'agopuntura senza aghi

**58 Storia** Soffro di artrite reumatoide ma ho fiducia nelle nuove cure

**59 Farmacista** Per la caduta dei capelli

**60 Prevenzione**  
Le nuove strategie per il cuore

**63 Saperne di più**  
I rischi del paracetamolo

**65 Starbene Lab** Le app per la gravidanza



## psicologia

**75 Tu e gli altri** Impara a contrattare

**78 Sesso** Dopo la gravidanza non lo facciamo più

**79 Strutta i tuoi limiti** La fragilità è anche forza

## bellezza

**45 Programma**  
Buoni propositi per ricominciare

**49 Vetrina** 5 novità da provare

**50 Focus** Magico burro di karité

**52 Scuola di hair styling**  
Il look spettinato

**53 Starbene Lab**  
Scrub corpo con esfolianti naturali



## fitness

**67 Arti marziali** Metti al tappeto chili e stress

**70 Novità** Tutto a portata di corsa

**72 Il programma**  
Risveglio al top con lo yoga

## stili di vita

**81 Soluzioni**  
Alla ricerca del sonno perduto

**84 Viaggi** Weekend controcorrente

**86 Orto**  
Il resistente iperico

**87 Moda** Stivali anti pioggia

**88 Starbene Lab**  
Profumatori per armadi

**90 5 cose** da leggere, fare, guardare

in questo numero  
abbiamo testato

p.53 scrub  
corpo

p.65 app  
per la  
gravidanza

p.88  
profumatori  
per armadi

nel prossimo  
numero

La dieta Messegué, che ti fa dimagrire riequilibrando gli ormoni. È il test per controllare se la tua postura è ok

