

in questo numero abbiamo testato

p.38

le bresaole in busta

alimentazione

- 29 Nutrirsi hene A dieta per un giorno alla settimana
- 32 Ricette Difese al top con i funahi
- 34 A prova di bambini Tutto è più buono con gli aromi
- 35 L'integratore naturale Pinoli, la tua scorta di energia
- 36 Dieta Libera Mamma, medico e in gran forma
- 38 Starbene Lab Bresaola in busta

salute

- 49 II medico sei tu Dai un voto alla tua postura
- 52 Meglio saperlo S.O.S. pidocchi: come eliminarli
- Benessere 5 novità da provare
- Saperne di più Menopausa: risveglia la tua vita sessuale!
- 7 Il tuo punto debole La sinusite ti viene per i troppi pensieri
- di Pensaci ora Tutti gli esami per prevenire il tumore al colon



psicologia

- 67 Vita in rete L'odio corre sui social
- Sono stata usata. Ma ora sono io che sfrutto gli uomini
- 71 Coppia Usciamo! Per il bene dei figli

p.65 i leggings

per il fitness

bellezza

- Il beauty per chi fa sport
- 45 Relax II bagno nelle vinacce
- 46 Fai da te II sapone avena e rosa
- 47 Shopping Profumo d'autunno



- 41 Soluzioni

fitness

- Programma La gym anti-cellulite
- Storie Mi sentivo in trappola. La soluzione? L'alpinismo
- Starbene Lab l leggings per il fitness



- 73 Ecologia Quelli che fanno rivivere la terra
- /// Animali E se volessi un cincillà?
- 78 Viaggi Cerca l'ultimo sole dell'estate
- 80 5 cose da leggere. fare, guardare



nel prossimo

capelli. Li hai lisci, crespi, ricci o sfibrați? In 5 pagine le soluzioni su misura