# SOMMARIO

# Starbene lab

#### alimentazione

31 Nutrirsi bene La dieta della longevità

34 Ricette Le dolci virtù delle mele

37 Vetrina 5 novità da provare

38 Dieta Libera A 60 anni ho ritrovato la linea

#### bellezza

41 Capelli 10 cose da sapere prima di una tintura fai da te

44 La scelta giusta La tua pelle ha bisogno del siero?

46 Scuola di trucco Il trucco superchic

48 Lab beauty I solventi per unghie



#### salute

7 Prevenzione I tuoi occhi dopo i 40 anni

66 La scelta giusta Risolvi così le piccole perdite

59 Nuove cure Sclerosi multipla: la migliore difesa è l'attacco

60 Medicina naturale Naso chiuso? Rimedi green

12 II farmacista Proteggi le gengive

ronto intervento Herpes genitale: agisci presto per bioccarlo in tempo



#### fitness

7 II programma Il Pilates che ti cura

77 Sport Ping pong per allenare corpo e mente

12 In palestra La zumba diventa strong



### psicologia

75 Sesso L'arte della seduttività

**79 Capire gli uomini** Perché lui è meno "eco" di te?

80 Figli Quando mamma e papa si lasciano

#### stili di vita

83 Test Le buone regole del riscaldamento

87 Moda Troppo magra? Vestiti cosi

88 Viaggi II giro del mondo in 5 trattamenti

91 Lab stili di vita I panni spugna

92 5 cose da leggere, fare, guardare



#### in questo numero abbiamo testato

p.48 i solventi per unghie

p.91 i panni spugna



## il prossimo numero

Lo puoi trovare anche in abbinamento con *Donna Modema*. Non perdere la dieta che sgonfia la pancia e la guida alle cure ayurvediche