

## alimentazione

- 31 Nutrirsi bene**  
Conosci la dieta volumetrica?
- 34 Ricette**  
Viva la cucina indiana!
- 36 A prova di bambini**  
A merenda una fetta di pane e...
- 37 L'integratore naturale**  
Funghi: cogli l'effetto giovinezza
- 38 Dieta Libera**  
Frutta cotta da chef
- 40 Starbene Lab**  
Biscotti secchi

## salute

- 55 Prevenzione**  
È lo zucchero il nemico numero uno?
- 58 Pronto intervento**  
Ustioni: rimedia così
- 59 Farmacista** Gli aiutini per rinforzarti
- 60 Medicina alternativa**  
Soffri di endometriosi? I rimedi dolci per te
- 62 Saperne di più**  
Vitiligine: le soluzioni efficaci
- 63 Storie** Già prima di nascere, mio figlio era malato di tumore. Ora ha 20 anni e sta benissimo
- 64 La scelta giusta**  
Se lo stress nuoce alla mandibola



## psicologia

- 75 Test** Di che colore è la tua personalità?
- 78 Famiglia** Figli diversi, amori diversi
- 80 Storie** Ho visto un film porno e, a sorpresa, mi sono eccitata guardando le scene lesbo

in questo numero abbiamo testato

p.40 biscotti secchi

p.73 scarpe da pallavolo



nel prossimo numero

In regalo per te c'è lo smalto colorPLAY di deBBY. Oppure puoi trovare Starbene anche insieme a Donna Moderna



## bellezza

- 45 Soluzioni**  
Prepara la pelle al freddo
- 49 Shopping**  
Un beauty bello e buono
- 50 Uomo** Anche lui commette degli errori
- 52 Relax** I benefici del rituale alle mele

## fitness

- 67 Corsi novità**  
In piscina c'è aria di nuovo
- 70 Storie** Grazie all'endurance ho ritrovato me stessa
- 73 Starbene Lab** Le scarpe da pallavolo



## stili di vita

- 85 Benessere**  
Alla Spa con i bambini: sì o no?
- 88 Animali** Sphinx il gatto nudo
- 91 Vetrina** Pulliamo il materasso
- 92 5 cose** da leggere-guardare