

alimentazione

27 Speciale

Che cosa ti serve davvero per dimagrire?

32 Cibo e igiene

Lavo o non lavo...

33 Vetrina

5 novità da provare

34 DietaLibera

I dolcificanti non aiutano a perdere peso

36 Vegetariano

Le patate ripiene

38 Ricette

Cavoli effetto detox



bellezza

41 Soluzioni

Scegli il tuo contorno occhi

44 Scuola di trucco

Il rossetto prugna sta bene a tutte

45 Vetrina

5 novità da provare

46 Focus

Macchie addio con il laser soft

47 Starbene Lab

Le creme per i piedi screpolati



salute

49 Cure dolci

Tutte le virtù del fango

52 La scelta giusta

Le soluzioni migliori per curare il tunnel carpale

54 Vetrina

5 novità da provare

55 Il fisioterapista

Gli esercizi per chi va in scooter

56 Il medico sei tu

Occhio ai malanni da riscaldamento

58 Bambini

Perché tuo figlio non dorme

fitness

61 Test

Quanto ne sai di affondi, squat e plank?

64 Il programma

La gym del mattino

66 Vetrina

5 novità da provare



psicologia

67 Tu e gli altri

Il gioco delle proiezioni

70 Uomini

Mi piacciono quelli rozzi e volgari

71 Strategie

Le punizioni non servono



in questo numero
abbiamo testato

p.47 le
creme per
i piedi
screpolati

p.79 gli
appretti per
stirare

nel prossimo
numero

Bevi l'acqua,
nelle giuste
dosi, per
prevenire le
malattie.

E se vuoi
perdere peso
prova il menu
con la zucca

stili di vita

73 Benessere

Le sagre che ti fanno stare bene

76 Orto

La Pernettya colora il tuo autunno

77 Moda

Tacco sì, ma comodo

79 Starbene Lab

Gli appretti per stirare

80 5 cose

da leggere, fare e guardare