

alimentazione

29 Test E tu sai evitare gli sprechi?

32 Dieta libera
La dieta con la zucca

34 A prova di bambini
Tutto il buono della frutta secca

36 Ricette Pollo! E il piatto è unico

39 L'integratore naturale
Fai il pieno di proteine con i fagioli

40 Starbene Lab
Le mousse di frutta



bellezza

43 La scelta giusta
Scrub viso ai raggi x

47 Shopping 8 modi invisibili di dire fondotinta

48 Soluzioni Errori di trucco, correggili così

50 Relax Rigenerata con il rituale all'olivo

51 Fai da te Il balsamo corpo alla rosa, cacao e mandorle



salute

53 Il medico sei tu
Cosa rischi se non bevi abbastanza

56 Saperne di più
Operazione sbiancamento

58 Pronto intervento
Bartolinite. Così le tue zone intime non soffrono più

60 La scelta giusta
Manipolazioni articolari? Sì, ma solo ultradolci

62 Il farmacista
Davvero una buona notte

64 Bambini
Cosa sono quei puntini?

67 Starbene Lab
Le app per il ciclo

psicologia

77 Stress
Malate di lavoro

80 Storie di sesso La passione è di nuovo scoppiata tra di noi

83 Storie di successo
Con lo yoga della risata i miei alunni lavorano di più



stili di vita

85 La scelta giusta Hai bisogno di una luce in più?

89 Animali
I giochi per il gatto

90 Strumenti
Non farti rubare l'identità digitale

92 5 cose da leggere, fare, guardare

fitness

69 La scelta giusta
Braccialetti & Co. Quale ti serve davvero?

72 L'allenamento su misura
In forma con Fido

75 Lab Fitness Gli slip per fare sport



in questo numero abbiamo testato

p.40
le mousse di frutta

p.67 le app per il ciclo

p.75 gli slip per lo sport

nel prossimo numero

La dieta della longevità; i segreti per la perfetta tintura dei capelli fai da te e; i rimedi dolci per il naso chiuso