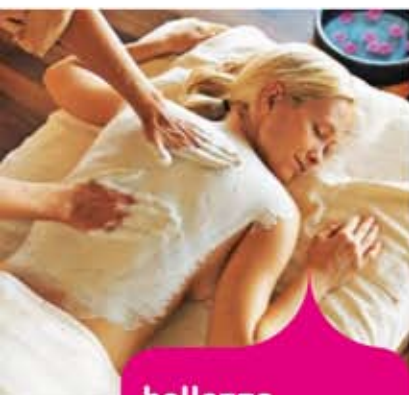


alimentazione

- 31 Nutrirsi bene**
La dieta che sgonfia la pancia
- 34 Le ricette** La rivincita della polenta
- 37 L'integratore naturale**
Spinaci energetici
- 38 Dieta Libera**
D'inverno mangio di più
- 40 Saperne di più**
Gli antiossidanti non sono tutti uguali
- 42 A prova di bimbi**
I piatti di stagione
- 44 Starbene Lab**
Passate di pomodoro



bellezza

- 47 Test** Sei cosmetico maniaca?
- 50 Shopping**
Gli ombretti
- 53 Fai da te** La crema corpo all'avocado
- 56 Novità** Cosa c'è di nuovo dal parrucchiere
- 59 Relax** Prova il rituale yogurt e frutta

salute

- 63 Cure naturali**
Ayurveda: per saperne di più
- 66 Il medico sei tu**
I tuoi ormoni sono in equilibrio?
- 68 Il farmacista** Basta con il raffreddore
- 70 Dalla ricerca**
Riduci il grasso migliora il diabete
- 72 Il fisioterapista**
Esercizi per la stabilità
- 73 Nuove cure**
Plagiocefalia: la soluzione è soft
- 74 Storie**
Ho affrontato il tumore alle ovaie
- 75 Starbene Lab**
Le app sul corpo umano

fitness

- 77 La scelta giusta**
Il cross training da fare a casa
- 80 Programma** La gym che ti rende elastica
- 83 Starbene lab**
Pantaloni per il trekking



psicologia

- 85 Più felice con te stessa**
Si vive una volta sola
- 89 Storie** Lui vuole i complimenti
- 90 Figli**
Quando il bambino è ingestibile



stili di vita

- 93 Ecologia** Quattro Comuni virtuosi
- 96 Animali**
Anche il cane può soffrire di dermatite
- 97 Vetrina**
Io frizzo con l'aria
- 98 Moda** La gonna per tutte le forme
- 99 Viaggi** I mercatini di Natale
- 100 Orto** Una serra sul terrazzo
- 101 5 cose** da leggere, fare, guardare

in questo numero abbiamo testato

p.44
passate di pomodoro

p.74
app sul corpo umano

p.83
pantaloni per il trekking



con il prossimo numero

la guida agli alimenti del benessere: un volume di oltre 140 pagine con ricette e consigli per gli acquisti. A soli 5,90 euro