

alimentazione

- 31 Nutrirsi bene** La meteoropatia si cura anche a tavola
- 34 La scelta vegetariana** Prova la zuppa di alghe wakame
- 36 Dieta Libera** I piatti pronti ok per la linea
- 38 Saperne di più** La dieta se hai il diabete
- 41 Vetrina** 5 novità da provare
- 42 Ricette** Ceci buoni per il cuore e la pancia

bellezza

- 45 Pelle** Operazione viso pulito
- 48 Focus beauty** Il caffè risveglia anche la tua bellezza
- 51 Vetrina** 5 novità da provare
- 52 Starbene Lab** Le creme per le mani



salute

- 57 Il medico sei tu** 6 armi che non ti aspetti contro i malanni di stagione
- 60 Pronto intervento** Colpo della strega: si rimedia così
- 61 Benessere** 5 novità da provare
- 62 Saperne di più** Quando l'esame sbaglia la risposta
- 64 Il tuo punto debole** Emorroidi: la tua cura è il relax
- 66 La scelta giusta** Capelli: 3 soluzioni per salvare la chioma
- 69 La scelta giusta** Capelli: 3 soluzioni per salvare la chioma



psicologia

- 77 Test** Hai un comportamento passivo?
- 80 Slide** Non dire più: «Come è andata a scuola?»
- 82 Storie di sesso** Ho scoperto che mio marito ha un amante... uomo



fitness

- 69 Il programma su misura** Lo yoga per te? Te lo dice lo zodiaco
- 72 Storie** Ho iniziato a fare sport grazie al mio cane
- 74 Vetrina** Tutti pazzi per il calcio

stili di vita

- 85 Benessere** Giochi da grandi
- 88 Orto** Riscaldamento e piante: come farli andare d'accordo
- 89 Moda** I guanti per tutti i gusti
- 90 Viaggi** A passeggio in centro
- 91 Starbene Lab** Le rotelle tagliapizza
- 92 5 cose** da leggere, fare, guardare



in questo numero abbiamo testato

p.52
le creme per le mani

p.91
le rotelle tagliapizza

nel prossimo numero

Tutte le soluzioni per dimagrire in pausa pranzo. E gli esercizi fitness ideali per la tua età