

SOMMARIO

PROVATO, TESTATO, GARANTITO DA
**Starbene
lab**

alimentazione

31 Nutrirsi bene Pausa pranzo perfetta

34 A prova di bambini Fa freddo: facciamo merenda

36 Dieta Libera Minestre calde e nutrienti

38 L'integratore naturale Con un limone risolvi tutto

40 Ricette Farine molto speciali

42 Starbene Lab I torroni

salute

55 Test Sei a rischio osteoporosi?

59 Uomo L'Hi-Tech nemico della salute sessuale

60 La scelta giusta Tutte le soluzioni per correggere l'astigmatismo

62 Il farmacista Cinque rimedi contro il mal di gola

64 Medicine naturali Tiroide ballerina prova le cure dolci

66 La storia Sono padre di due gemelli nati prematuri

psicologia

77 Tu e gli altri Dove nasce la fiducia

80 Storie di sesso Separazione e figli

81 Bambini Siamo il nostro nome



in questo numero
abbiamo testato

p.42
i torroni

p.72
i guanti da sci

bellezza

45 Trattamenti Nuove macchine per un nuovo corpo

48 Fai da te La crema mani all'olio di oliva

50 Focus beauty Brufoli: 1 problema 3 soluzioni

52 Relax Il trattamento alla castagna

53 Shopping Proprio un bellissimo Avvento



fitness

69 Il programma su misura Come ti devi allenare a 20 e a 50 anni

74 Provato per voi Il surf per la piscina

72 Starbene Lab I guanti da sci

stili di vita

85 Viaggi Tempo di montagna

88 Bricolage Non è il solito albero di Natale

90 Animali Gatti: un colore non vale l'altro

91 Vetrina Cucinare risparmiando

93 5 cose da leggere, fare, guardare



nel prossimo
numero

Speciale regali:
39 idee per il tuo benessere.
Smart food: come cucinare con i cibi intelligenti

