

SOMMARIO

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

alimentazione

33 Supercibi
Le ricette smart che ti allungano la vita

36 Nutrirsi bene
Il boom dei "formaggi" vegetali

38 Vegetariano
I fusilli con i peperoni

40 Dieta libera
Il menu antistarnuto

42 Ricette
Alternative creative

salute

59 Nuove terapie
Così le tue parti intime rifioriscono

63 Prevenzione
Ictus: se è il cuore che fibrilla

65 Il medico sei tu
Il bruxismo non è solo notturno

66 Il fisioterapista
La gym per chi stira

68 Medicine naturali
Acari & Co.: combatti le allergie con dolcezza

71 La scelta giusta
Gli antidepressivi che non addormentano la libido

72 Pronto soccorso Cibi di traverso: che fare



psicologia

83 Test Qual è la tua paura nascosta

86 Sesso Lui vuole farlo dove possono vederci

88 Bambini
Festa di compleanno: come salvarsi

in questo numero
abbiamo testato

p.56 creme
viso
p.102
detergenti
per i sanitari

nel
prossimo
numero



stili di vita

91 Speciale
39 idee regalo a tutto benessere

101 Orto Cymbydium: coltivarlo è semplice

105 5 cose da leggere, fare, guardare

102 Starbene Lab
I detergenti per i sanitari



bellezza

47 Capelli
Li voglio ricci

51 Saperne di più
Bello come il latte

54 Scuola di trucco
Il make up che fa brillare gli occhi

56 Starbene Lab
Creme viso a meno di 20 €



fitness

75 Sport Neve: le nuove tendenze

78 La storia Il climbing mi ha guarita

80 Il programma su misura Gli esercizi per scolpire l'addome



In regalo per te c'è la crema mani *Bottega Verde*. Oppure puoi trovare *Starbene* anche insieme a *Donna Moderna*