

alimentazione

- 25 Nutrirsi bene**
La dieta per una pelle perfetta
- 28 Ricette** Che sorpresa i dolci light
- 30 Saperne di più**
Minerali, così li assorbi meglio
- 32 Dieta Libera**
I peccati di gola più sani
- 34 L'integratore naturale**
Depurati con i cardi
- 35 5 novità** da provare
- 36 Starbene Lab**
Cotechini e lenticchie



salute

- 47 Prevenzione**
Guarisci con la dieta Com
- 52 Il farmacista**
Combatti così i dolori articolari
- 53 Il punto debole**
Calcoli renali, colpa delle tossine fisiche ed emotive
- 54 Pensaci ora**
I migliori rimedi per l'alito cattivo
- 56 Medicina naturale**
L'armadietto delle cure dolci
- 58 Storie** Avevo un tumore: la psicoterapia mi ha messo sulla strada della guarigione

psicologia

- 67 Tendenze** Il lavoro cambia, cavalca l'opportunità
- 70 Tu e gli altri**
Non sopporto le cene in famiglia
- 72 Slide** Fai una foto al giorno. E sarai più felice



stili di vita

- 73 Nuove idee**
Il benessere arriva dalla rete
- 76 Viaggi**
Coccole regali
- 78 Shopping**
Ti serve un massaggio?
- 79 Animali** Botti, che paura!
- 80 5 cose** da leggere, fare, guardare



in questo numero abbiamo testato

p.36
cotechini
e lenticchie

p.64
gli sci



nel prossimo numero un balsamo labbra in omaggio (scegli tu il formato) e tutte le novità sulle cure per il mal di testa



bellezza

- 39 Soluzioni** Con il trucco sei al top
- 42 Fai da te** La crema corpo con vaniglia e ananas
- 43 Relax** A Natale accendi la serenità
- 44 La scelta giusta**
Sauna, hammam o bagno turco?

fitness

- 59 Il programma su misura** Corri senza farti male
- 62 Storie** Lavoro sempre. Con il salto in lungo ho ritrovato il tempo per me
- 64 Starbene Lab** Gli sci