

alimentazione

- 23 Test**
Dimagrisci con l'Ayurveda
- 28 Ricette**
Arrosti di pesce
- 30 La scelta vegetariana**
Le polpette di orzo
- 31 A prova di bambini**
Che buona la pasta fatta in casa!
- 32 Dieta libera**
Stuzzichini sì, ma light



salute

- 45 La scelta giusta**
Mal di testa, si previene in modo soft
- 48 Pronto intervento**
Gastrite: affrontala subito
- 49 Il fisioterapista**
4 esercizi contro le fitte intercostali
- 50 Medicina dolce**
Ginseng, come e quando fa davvero bene
- 52 Saperne di più**
Così dici basta ai dolori
- 54 5 novità** da provare

psicologia

- 62 Strategie** Troppo sensibile? Non farti travolgere dalle emozioni
- 64 Sesso** Lui e lei accesi dagli stessi desideri
- 66 Self help** Tentazioni: piccola scuola di resistenza



stili di vita

- 67 Tendenze**
I condomini diventano collaborativi
- 70 Viaggi**
Weekend green a Rotterdam
- 71 Moda**
Le borse ultralight
- 72 Orto**
Curcuma, saporita e colorata
- 73 5 cose** da leggere, fare e guardare
- 74 Starbene Lab**
Le colle in stick



in questo numero abbiamo testato

p.43 asciuga smalto

p.74 colle in stick



la prossima settimana

C'è il nuovo menu dimagrante a "zero rinunce". E trovi Starbene anche con Donna Moderna

bellezza

- 35 Soluzioni** Bella, nonostante le feste
- 38 Focus** Tirati su con la soia
- 40 Scuola di trucco** Il make up ultra naturale
- 41 5 novità** da provare
- 43 Starbene Lab**
Gli asciugasmalto

fitness

- 55 Più in forma** Allenati a tempo di musica
- 58 Il programma su misura** La gym che ti rassoda
- 60 Vetrina** Giacche top per l'inverno