

SOMMARIO

alimentazione

31 Dopo le feste Il piano detox post abbuffata

34 Fare chiarezza Non c'è solo la celiachia

36 Ricette Peperoncino, il gusto che sazia

38 L'integratore naturale Le noci: così buone, così sane

39 5 novità da provare

40 Dieta libera Il mio peso non va più su e giù

42 Starbene Lab Il pandoro



bellezza

45 Scuola di trucco Il fondotinta ok per la tua pelle

49 Shopping Profumo di coppia

51 Relax Risplendi con la zucca

52 Fai da te Il bagnodoccia con jojoba e vaniglia



salute

55 Pensaci ora Controlla il tuo udito

58 Prevenzione Meningite, le novità sul vaccino

59 5 novità da provare

60 Cure dolci Le piante che combattono la fibromialgia

62 Per lui L'esercizio salva prostata

63 Storie Ho imparato a convivere con la colite ulcerosa

65 Starbene Lab Le app per il sesso sicuro

fitness

67 L'esercizio ad hoc Il seno sta più su con le bacchette

70 Sport Le app per divertirti sulla neve

72 Starbene Lab Scarpe da running invernali



psicologia

75 Pensieri positivi Tutti fuori dai circoli viziosi

78 Storie Non ho voglia di fare sesso

79 Nuovi approcci Arriva la terapia della compassione

81 Uomini Non si interessa abbastanza dei figli



stili di vita

83 Trattamenti Il benessere che viene dall'Oriente

86 10 buone idee Regali solidali

88 Animali Bello & pulito

90 Vetrina Le macchine per fare il pane

92 5 cose da leggere, fare, guardare

PROVATO, TESTATO, GARANTITO DA
Starbene lab

in questo numero
abbiamo testato

p.42 pandori

p.65 app
per il sesso

p.72 scarpe
da running

nel prossimo
numero

Scoprirai
come
tenere in
forma la tua
memoria
e quali
posizioni
aiutano
l'autostima