

p.104

Il profumo...
Un gesto
quotidiano
di straordinario
piacere.
Per tutti i sensi.



p.53
La frutta?
È sempre
più grande.
Ma è anche
più buona?



p. 29
Gestite al
meglio il tempo
libero in coppia.



In copertina:
foto
S. Ourmuthi /
Jalag/
Van Kasteel

IN COPERTINA

32 Figli: falli smettere di litigare! (con i consigli psico)
42 Meno sale meno chili Basta eliminarne dal menu 1/2 cucchiaino al giorno per perdere subito una taglia
81 I segnali del corpo Occhi, unghie e piedi ti dicono come stai
87 Denti sensibili Usa il dentifricio come impacco (notturno) e toglilo il fastidio in 5 giorni
90 Cure dolci. Ansia da intervento? Tienila a bada con agopuntura e tisane
108 Stop alle rughe Con i nuovi solari "blocchi" gli infrarossi
117 Contro la cellulite cambia strategia
● Per i glutei: scegli la laser lipolisi ● Per le cosce: impara le tecniche giapponesi ● Per le braccia: funziona il Pilates
125 Curve perfette con la lingerie dimagrante
145 Fitness low cost Torni in forma, ti diverti e non spendi (quasi) nulla

CORPO & MENTE

- 22 Il corpo parla**
Il bello di essere introversi
26 Adesso rilassati
Le mani parlano di te
29 In coppia Tesoro stasera esco io
32 Psico & Ragazzi Picchia i fratelli
34 Sesso no problem Sesso? No grazie
37 Focus Psico Chi mi aiuta con mia madre?

CIBO & DIETE

- 42 Perdi peso con noi** Sale quanto basta
48 La scelta giusta Quanto dura la spesa in macchina?
50 Sai cosa mangi Fatti un kebab... ogni tanto
53 I superalimenti Aiuto, mi si è ingrandita la frutta!
59 Ex Fat 2012 Bere (bene) che piacere!
65 Mondo vegetariano Se sei di sangue... verde
67 Focus Spesa ok Cracker sì, ma quali?

SALUTE & CURE DOLCI

- 74 È successo a me** Non avevo più una vita sessuale.
Tutta colpa della vestibolite
81 Meglio saperlo Rispondi agli sms del tuo corpo
87 Meglio saperlo Denti sensibili, basta il dentifricio
90 Cure dolci Paura dell'intervento?
4 terapie dolci ti aiutano
94 Dedicato a lei Salva gli occhi dall'allergia
97 Focus Donne Controlla la glicemia!
99 Focus Terapie dolci
Mal di schiena addio con il Feldenkrais

BEAUTY & MODA

- 104 Bellezza** Profumi che... ti avvolgono, durano a lungo, si trasformano sulla pelle
108 Bellezza
Difendi la pelle dagli infrarossi
111 Il trucco che ti fa bella 3 lettrici hanno provato il trucco push up
117 Dossier Cellulite. Strategie mirate per glutei, cosce, braccia
125 Moda Con la guainetta vinco tutte le sfide
131 Beauty Trend La bellezza dà i numeri
133 Focus Beauty Arriva il gran giorno

NON PERDERE
il prossimo numero
di Starbene
dal 12 maggio
IN EDICOLA

FORMA & FITNESS

- 138 La gym dolce** Zen balance, ritrovi la calma e ti senti più sicura
145 Il corpo che vorresti Mi alleno low cost!
151 Personal Trainer A Rimini Wellness appuntamento con i trainer dei Vip
153 Focus Fitness Mai provato la fitness band?

IN OGNI NUMERO

4 Editoriale **8** Buone notizie dal mondo **12** Il tuo calendario del benessere **14** Al telefono con i nostri medici
157 Agenda del benessere **160** Indirizzi **162** Oroscopo

PER COMUNICARE CON STARBENE

POSTA Starbene, Mondadori, 20090 Segrate (Milano); e-mail: starbene@mondadori.it

REDAZIONE Telefono 02-75421 Casella postale n° 1833, 20101 Milano. Telegrammi e telex: 320457 MONDMI I

INFORMAZIONI sui concorsi e sui prodotti in vendita (accessori, CD, VHS, DVD ecc.) con Starbene telefono 199-162171 (lun-ven 8.30-19.30)

ABBONAMENTI tel. 199-111999; fax 030-3198202. Casella postale 1140-20123 Milano centro. Indirizzo e-mail: abbonamenti@mondadori.it Internet: www.abbonamenti.it/sb09

ARRETRATI Telefono 199-162171; fax 02-95103250; e-mail: collez@mondadori.it

PUBBLICITÀ Mondadori Pubblicità, telefono 02-75421; fax 02-75422302