SILHOUETTE

In copertina
Giacca effetto camouflage con coulisse in vita Freddy. T-shirt Jijil. Leggings con ghetta Patrizia Pepe.

Foto Lorenzo Mazzega

SETTEMBRE 2018

sommario

16 *intervista*

36 *vacanze a settembre*

48 *diete*

rubriche

6 **Flash**
13 **Trend**
Denim '80
Comics couture
24 **Appuntamenti**
26 **Cinema**
28 **Musica**
30 **Libri**

interviste

16 Bianca Atzei: musica e sorrisi
20 Alessandro Tersigni: riaprirò il Paradiso!

attualità

34 La rivoluzione della moda? Riciclare i vestiti
36 Le vacanze iniziano a settembre
40 Se vuoi dimagrire trova la motivazione giusta
42 Voglio fare il "naso"

trend 13

linea

48 La dieta fast detox
52 La dieta anti intolleranze
56 Bevi, drena, sgonfia
58 **Diet coach**

speciale green

62 Tempo di foliage
66 Nel segno del vegan
71 Capelli: puri e leggeri
74 Ci vuole un fiore
78 Scelte ecologiche
80 Un orto sul balcone
84 Che bontà le farine gluten free
86 Il gusto del benessere

moda 104

113 shopping

corpo al top 124

benessere 140

144 zucchero & co

medicina estetica
90 Pin up 3.0

in istituto
94 Cancella rughe e stanchezza dal contorno occhi

fitness
96 A ogni cellulite il suo workout
100 La gym che accelera il metabolismo
102 **Fitness coach**

moda
104 Easy chic
113 Tacco e punta
115 Maxi sneakers
116 **Fashion coach**

bellezza
118 Fresh skin effect
120 È spray mania
124 Ci vuole un fisico bestiale
128 Pelle di velluto
130 Onde indie
134 Foot look
136 **Beauty coach**

benessere
138 Contro l'acne, una cura integrata
140 Tiglio, il fiore del relax
144 Zucchero: non c'è solo quello bianco

food
149 Golose fuori e dentro
152 **Mix cibo**

psico
154 Io, lui e... Fido
156 Perché gli altri mi vedono così?
160 **Mix psico**

fughe
162 Il piacere della creatività

oroscopo
166 I giorni di Venere

162 fughe

oroscopo 166