



In copertina
Blazer P.A.R.O.S.H., top
e pantaloni Cristinaeffe, tracolla
CafèNoir.

Foto Rocco Bizzarri

NOVEMBRE

sommario



l'intervista

22



proteggere il pc 46



42 virus, vaccini & co.

rubriche

- 8 Flash
- 15 Tendenze
Alti, altissimi
Come un peluche
- 29 Appuntamenti
- 32 Cinema
- 34 Libri

interviste

- 18 Valentina Lodovini:
«Prima di tutto sono una spettatrice»
- 22 Alessandro Borghi,
il camaleonte
- 26 Anastacia:
«Rinasco di nuovo,
sempre più forte»

attualità

- 38 Le ragazze con testa e cuore
vanno dappertutto
- 42 Virus, vaccini
& social network
- 46 Il tuo computer è protetto?
- 53 Voglio diventare shiatsuka

linea

- 56 La dieta help
- 60 La dieta plank
- 64 Diet coach

dieta plank

60



tendenze

15



medicina estetica

- 66 Irresistibili fossette
- 69 Sotto una buona luce
- 72 Una questione
non proprio superflua

fitness

- 76 La meditazione va di corsa
- 79 Come suona bene
lo yoga festival
- 82 Kettlebell, usale
per lo stretching
- 86 Fitness coach

72

beauty routine





moda pelle
88



97
cappotti



103
i murr

moda

- 88 Solo pelle
- 97 Scegli il cappotto che fa per te
- 103 Fashion coach

food

- 149 Tarte tatin. Sì, ma salata
- 152 Mix food

bellezza

- 104 Come mi trucco? (tendenze FW 2017/18)
- 113 Dettagli di stile
- 116 Green attitude
- 120 Applicare con cura
- 122 A un massaggio chiedo...
- 126 A tutto liscio
- 130 Un beauty high tech

psico e sesso

- 154 La coppia scoppia? Occhio a 4 segnali
- 157 Mi serve un consulente filosofico!
- 160 Mix psico

fughe di benessere

- 162 Sui sentieri delle castagne

oroscopo

- 166 Halloween: è il momento di usare la tua magia

benessere

- 134 Lupus, il corpo sotto attacco
- 136 Se il bebè non arriva prova con l'agopuntura
- 141 Difese forti, così non ti ammali
- 144 Sapori "buoni" dall'orto d'autunno

166
fughe di benessere



144
orto in tavola



make up
104



126
hair style