SILHOUETTE DONNA

In copertina
foto IPA Agency

GENNAIO 2018

sommario

18 *l'intervista*

50 *dieta zenzero e limone*

56 *medicina estetica*

68 *fitness*

rubriche

8 **Flash**
12 **Tendenze**
Ultra violet
22 **Appuntamenti**
24 **Cinema**
26 **Musica**
28 **Libri**

interviste

14 Andrea Delogu, la ragazza della tv accanto
18 Jovanotti: «Vi presento il mio inno alla vita»

attualità

30 La perfezione ci ha stancato!
34 Obiettivi Italia 2018
38 Come sopravvivere ai gruppi WhatsApp
42 Cambio lavoro (e vita) con l'escape coach

linea

46 La dieta della tiroide

da staccare

50 La dieta zenzero e limone

12 *ultraviolet*

medicina estetica

54 Più tono, meno tensione
56 Mesoterapia: dolce ma efficace
58 Provato per voi: carezze di seta

fitness

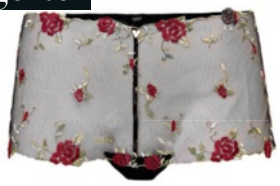
60 Fuori dai Mondiali: chi l'ha detto?
64 Gambe: 6 programmi slim&tone
68 Provato per voi: suda, scolpisci e... suona

slim&tone **64**

72
W i saldi!

hairstyle
110

86
lingerie



stile hygge
80

moda

72 Compra in saldo
80 Oggi sono hygge
86 Lingerie: scegli il tuo stile
91 **Fashion coach**

bellezza

94 Storie di sguardi
98 Sarà un anno... bellissimo
102 Dry brushing
104 Mani in vista
106 Apri gli occhi
110 È ancora frangia
112 **Beauty coach**

benessere

114 Beauty routine con il miele
118 Malattie a trasmissione sessuale: il motivo del boom
122 Le piante del respiro

food

125 Dai mari del nord
128 Prezzemolo o coriandolo?

psico e sesso

130 Come trasformare un fallimento in un successo
132 Quando lui è viziato

fughe di benessere

134 Un resort come vuoi tu

oroscopo

138 Un 2018 da favola

128
ricette

138
oroscopo delle fiabe

fughe su misura
134