

VIVERSANI

e belli

n° 7

12 - 18 FEBBRAIO

Foto di copertina: iStock

primo piano

13 COME STANNO GLI ITALIANI?

vivere meglio

18 SALUTE
«Impariamo da chi fa meglio di noi»

20 Anche il freddo dà allergia

24 Hai il diabete? Cura i denti!

26 Le pillole dell'amore (ritrovato)

28 MEDICINA DOLCE

Naturalmente più giovani

32 TECNICHE ALTERNATIVE

Via il dolore con la meditazione

vivere in bellezza

36 FOCUS
Concentrati di giovinezza

40 CORPO
Tutti a lavarsi!

42 ESTETICA
Io non mi ritocco da sola

44 MODA
Love is love

46 FORMA
Correre in casa si può!

48 LINEA
La dieta si fa in coppia

PRIMO PIANO SANITÀ

primo piano salute

La pandemia ha cambiato lo scenario del benessere di tutti noi che siamo stati costretti a rivolgerci alla Rete più di prima. Ecco le principali malattie per cui abbiamo cercato un medico sul web nel 2020

come stanno gli ITALIANI?

10%

IL GINECOLOGO È STATO LO SPECIALISTA PIÙ CLICCATO

DEL CAMBIO DI ABITUDINI

pag. 13

SCOPRIAMO I 10 DISTURBI PIÙ DIFFUSI IN ITALIA NEL 2020, PER CUI ABBIAMO CERCATO UN MEDICO SUL WEB

AMOUR AMOUR
pag. 44



MEDITARE FA BENE



pag. 32

OCCHIO AL RITOCCHO!

pag. 42

LA DIETA PER DUE

pag. 48



seguici su

@viversaniebellirivista

@viversaniebelli_rivista

RICETTE A TEMA

povere ma buone

cucina healthy & tea

Ingredienti base di tanti piatti "contadini", le lenticchie sono ricche di nutrienti essenziali. Anche per questo vale la pena portarle in tavola più spesso.

INGREDIENTI
per 4 persone
catalan
312

200 g di lenticchie
meno decorticate
100 g di albicocche
seche, 7 cubetti
di cipolla rossa
1 peperone, 10 g
di semi di zucca
burro, cannella
peperoncino, sale
ricotta, uovo e
preziosetti, sale

**Crema speziata
CON ALBICOCCHE SECCHE**

PREPARAZIONE
●○○ facile

1 Mettere le albicocche a bagno per 20 minuti in una ciotola di acqua. Lavare la cipolla, sbucciarla e tritarla. Pulire la patata e il peperone, tagliarli a dadini. In una cialapan casavola riunire lenticchie, 2/3 di cipolla, patata e albicocche con acqua di ammollo. Aggiungere 1 litro d'acqua. Regolare di sale e integrare con le spezie.

2 Cuocere 10 minuti. Frullare il peperone. Frullare il burro, la cannella e il peperoncino. Conditore e Servire la paperrona e, a piacere

10 minuti

pag. 55

VIVERSANI e belli

*** SONO SEMPRE PIÙ NUMEROSI GLI OVER 65 CHE SI RIMETTONO A STUDIARE. E LE POSSIBILITÀ SONO TANTE!**

pag. 68

SENIOR A SCUOLA

pag. 64

PIANTE MAESTRE

pag. 60

DIETA ANTI-REFLUSSO

vivere insieme

- 64** SOCIETÀ
Piante, maestre di vita
- 68** SENIOR
Non si finisce mai di imparare
- 70** JUNIOR
Un amico pericoloso

vivere con gusto

- 55** CUCINA
Povere ma buone
- 58** PRATICA
Gli alleati della cucina sana
- 60** CURARSI CON I CIBI
Il bruciore si spegna a tavola



- 6** APPUNTAMENTI
- 7** CHIACCHIERE & CONSIGLI
- 10** UN PO' DI TUTTO IN 5 DOMANDE
- 12** LE ULTIME NOTIZIE DELLA SALUTE
- 34** CHE COSA DICONO I SOGNI



- 39** DOMANDE & RISPOSTE ESTETICA
- 52** DOMANDE & RISPOSTE ALIMENTAZIONE
- 66** DOMANDE & RISPOSTE ANIMALI
- 74** L'OROSCOPO DELLA SETTIMANA