



In copertina  
Freepik

APRILE 2026

# sommario



8

## RUBRICHE

- 4 Flash
- 12 Trend
- Pizzi & trine

## L'INTERVISTA

- 8 Nella vita a passo di danza

## ATTUALITÀ

- 16 I consultori servono ancora?
- 20 Fitness snack salvavita
- 22 La dose minima del benessere
- 24 La skincare migliore non è quella su TikTok



70

## LAVORO

- 26 Voglio fare i biscotti

## LINEA

- 30 La dieta F-Factor
- 34 Il metabolismo? Si attiva dormendo

## MEDICINA ESTETICA

- 36 Curve iconiche
- 40 Riprogramma la tua giovinezza



43

SPECIALE

## DETOX

- 44 Detersione save the date
- 46 Piacevoli rituali di stagione
- 48 Strategie di purificazione
- 50 Piccoli gesti, grandi risultati

12



## FITNESS

- 52 Sulle (mezze) punte
- 56 Una corsa nella natura

## BELLEZZA

- 60 Pink vibes
- 64 Gusto lampone
- 66 Effetto scudo
- 68 Primo sole
- 70 Cocktail di alghe
- 72 Per sempre bionda

## BENESSERE

- 74 La signora del giardino
- 76 La medicina è amara ma...
- 78 Antistress multitasking
- 80 I tuoi cibi del cuore

## FOOD

- 84 Uova a sorpresa

## COPPIA

- 88 Una pillola su misura

## FUGHE DI BENESSERE

- 92 Weekend di design

## CONOSCERSI

- 96 Fai sbocciare i tuoi fiori

