



In copertina  
Foto Lorenzo Mazzega

DICEMBRE 2023

# sommario



16

## RUBRICHE

10 Flash

## INTERVISTE

- 16 Emma Marrone:  
«La mia voce è cambiata»  
20 Bianca Nappi:  
«Io vado in profondità»

## ATTUALITÀ

- 24 Fecondazione assistita:  
ora si fa con il ticket  
28 10 passi verso  
la longevità  
33 Non gioco più

## LAVORO

- 36 Assaggiare è un'arte



24



40



45

## LINEA

- 40 La dieta a giorni alterni

## CELLULITE

- 45 Scegli il tuo massaggio

## CHIRURGIA ESTETICA

- 52 A prova di scollatura

## FITNESS

- 58 Vuoi tornare in pista?  
Allora corri!  
63 Stretching del risveglio





71



74



82



## SALUTE

- 66 Bocca sana
- 71 Raffreddore infinito
- 74 Brividi e vampate

# 79 BEAUTY & BODY

- 80 Notti magiche

## BELLEZZA

- 82 Colpo di coda
- 84 Rossetti effetto grip
- 86 Ruby nail
- 88 Voglia di trasformarsi
- 98 Come per incanto
- 100 Bella subito

## MODA

- 90 Dress code delle feste

## IDEE REGALO

- 105 Candy girl
- 107 Dark lady
- 109 Pop star

## FOOD

- 110 La fortuna in chicchi

## FUGHE DI BENESSERE

- 114 Aria di Natale

## OROSCOPO

- 120 Sfizi zodiacali



90

