



In copertina
Foto Freepik



14

GENNAIO 2026

sommario



10

RUBRICHE

- 4 Flash
- 8 Trend

Teddy attitude

INTERVISTA

- 10 Federica Sabatini:
sorelle e altri guai

ATTUALITÀ

- 14 Ozempic face
- 16 Lezioni di affettività
tra richieste e polemiche
- 20 Giulia Biondi:
niente sensi di colpa
- 22 Liste d'attesa: come affrontarle

LAVORO

- 24 Volontari sì, ma aziendali

LINEA

- 26 La dieta del digiuno
di 1 giorno a settimana
- 30 Le tisane salvaline



33

SPECIALE

DIFESE

- 34 Risveglia la pelle
- 36 Aumenta la vitalità
- 38 Solleva l'umore

MEDICINA ESTETICA

- 40 Cellulite: dimmi che lavoro fai...
- 44 Contorni definiti
- 46 Beauty forecast 2026

FITNESS

- 50 Let's dance
- 52 Per tornare a sciare vai in bici



72

BELLEZZA

- 54 Cosa fai a Capodanno?
- 56 Soft glam
- 58 Dietrofront!
- 62 Basta un patch
- 64 Caffè nero bollente
- 66 Capelli: l'onda lunga
- 68 Si parte per la
settimana bianca!
- 70 Mani sotto i riflettori

BENESSERE

- 72 Ciclamini: il classico si rinnova
- 74 Accendi la mente
- 78 Questione di nervi
- 80 Una spruzzata di adrenalina
- 82 Meglio starne alla larga!

FOOD

- 84 Profumo di cannella

FUGHE DI BENESSERE

- 88 Winter city break

OROSCOPO

- 94 L'anno che verrà

