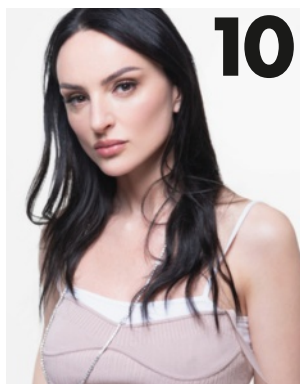




In copertina  
Shutterstock

GIUGNO 2026

# sommario



10

## RUBRICHE

4 Flash

8 Trend

Fascino coloniale

## L'INTERVISTA

10 Arisa: «Se siete felici fateci caso»

## ATTUALITÀ

12 Leggiamo insieme

14 Quel piacere segreto

18 Riscopri il tuo corpo



29

## LAVORO

20 Voglio diventare family coach

## MEDICINA ESTETICA

22 Trattamenti one shot

26 Smagliature: gioca d'anticipo

## SPECIALE

## LINEA

30 Dieta funzionale drenante

34 Dieta food timing

sveglia-metabolismo

38 Dieta keto bruciagrassi



82

## FITNESS

42 Un mare di fitness

44 In gita a ritmo lento

## BELLEZZA

48 Pool party

52 Sun in the city

54 Tra pelle e raggi



8



56 Il beauty delle vacanze

58 La skincare è thailandese

60 Una doccia frizzante

62 Datti un tono

66 La natura in testa

## BENESSERE

68 Non arrossire

70 Energia green anticellulite

72 In tilt per il caldo

76 Balcone all'italiana

78 In viaggio con i pet

80 Sarà un'estate a rischio?

## FOOD

82 Dolcizie nascoste

## PSICO

86 È tempo di boysober

88 La giusta dose di adrenalina

## FUGHE DI BENESSERE

90 Country mood

## OROSCOPO

94 Avventure tra le stelle