



In copertina
Freepik



MAGGIO 2026

sommario



10

RUBRICHE

- 4 Flash
 - 8 Trend
- Contouring effect

L'INTERVISTA

- 10 Sara Lazzaro:
l'ironia vince sempre

ATTUALITÀ

- 14 Andiamo a ballare?
- 16 È ora di smettere
- 18 Tattoo: il rischio
è nascosto



76

LAVORO

- 20 Oltre lo strappo

LINEA

- 24 Il cibo sano
non ha confini
- 26 La dieta probiotica
pancia piatta
- 30 Mocktail essenziali

MEDICINA ESTETICA

- 32 Ridisegna i contorni
- 36 Luce naturale



40

REMISE

EN FORME

- 40 La stagione delle gambe
- 44 Viva la leggerezza
- 46 Scacco matto alla cellulite
- 50 E adesso via il superfluo
- 52 Alla ricerca dell'equilibrio



8

FITNESS

- 54 Un cortocircuito
per la linea
- 58 Dopo lo sport serve
un reset

BELLEZZA

- 62 Voglia di colore
- 66 So fresh
- 68 Di fiore in fiore
- 70 Stai al passo
- 72 Fit & strong
- 74 Gesti quotidiani

BENESSERE

- 76 Festival di colori
- 78 A ognuna il suo ginseng
- 80 Berberina superstar
- 82 Sguardi limpidi

FOOD

- 86 Picnic con le amiche

FUGHE DI BENESSERE

- 90 Musei en plein air

OROSCOPO

- 94 Di che libro sei?