



In copertina
Freepik



MARZO 2026

sommario



10



12

RUBRICHE

- 4 Flash
 - 10 Trend
- Denim attitude

L'INTERVISTA

- 12 Le Bambole di Pezza:
«Restiamo uniti!»

ATTUALITÀ

- 16 Sorella Terra
- 18 Ti si legge in faccia
- 22 Ascolta il tuo istinto
- 24 Fumo under 20



56

LAVORO

- 26 Si può chiedere di più

LINEA

- 32 La dieta rimodellante
pancia piatta
- 36 Dimagrire in coppia
- 36 L'altra piramide

MEDICINA ESTETICA

- 40 Body biohacking
- 44 Il lato migliore
- 46 Senza ombre



72

FITNESS

- 48 Difenditi con lo Zen Warrior
- 52 L'ultima neve
- 54 Lo sport come medicina

BELLEZZA

- 56 Neo grunge
- 60 Effetto nuvola
- 62 Le stick, c'est chic
- 64 Il ritorno del power bob

- 66 Luce naturale
- 68 Ma quando arriva la notte...
- 70 Risveglia la pelle

BENESSERE

- 72 Nel segno del giallo
- 74 HPV, questo sconosciuto
- 76 Non restare senza voce
- 78 Acidi grassi multitasking

FOOD

- 82 Ci vediamo a colazione

PSICO

- 86 Scopri la tua parte maschile
- 88 Ti tratto male perché
ti voglio bene

FUGHE DI BENESSERE

- 90 I giardini di marzo

CONOSCERSI

- 94 Oroscopto delle stagioni



82