SILHOUETTE DONNA
Linea, bellezza, benessere
€ 3,50 con il rossetto
LA DIETA a giorni alterni -3 KG IN DUE SETTIMANE
PELLE RINNOVALA CON IL PDRN
correttori multitasking
CAPELLI LE SFUMATURE DEL FOLIAGE
FARINE GLUTEN FREE SVEGLIA-METABOLISMO
agopuntura anticellulite
SCEGLI IL TUO ROSSETTO FIRMATO
MEDICINA ESTETICA le novità del congresso dal botox dinamico al lipofilling delle palpebre

In copertina
Shutterstock

NOVEMBRE 2026

sommario

8

24

78

RUBRICHE

4 **Flash**
12 **Trend**
Partita a scacchi

L'INTERVISTA

8 Elena Radonicich: «Nessuno è davvero estraneo»

ATTUALITÀ

14 Un piacere piccolo piccolo
18 Un Paese di figli unici
20 Il racconto sbagliato della violenza sulle donne

LAVORO

24 Generazione YOLO

LINEA

26 La dieta a giorni alterni
30 Farine gluten free
32 I nemici della linea

IN ISTITUTO

34 Gambe snelle con l'agopuntura
36 Come un lifting

MEDICINA ESTETICA

38 Se stesse, al meglio
42 Mini dosi, alta efficacia

FITNESS

46 La carica delle calciatrici
48 Hiking di fine autunno
50 L'equilibrio è una questione di addominali

BELLEZZA

54 Less is more
58 Foliage urbano

PASHBAG
MILANO
12

60 Tempo di zafferano
62 Correggimi
64 Shell day
68 Routine di novembre
70 Basta una goccia

BENESSERE

72 Raffreddore? No, allergia!
76 Dermatite atopica: c'è un nuovo farmaco
78 Se il limone fa il caviale
80 I tesori del sottobosco

FOOD

84 Qualcosa di dolce

PSICO

88 Fai spazio fuori e dentro di te
90 Wildflowering: quando l'amore sboccia senza fretta

FUGHE DI BENESSERE

92 Sentieri incantati

OROSCOPO

96 Sei riccio o castagna?

96