



In copertina
Freepick



8



OTTOBRE 2026

sommario



10

RUBRICHE

4 Flash

8 Trend

Urban romance

L'INTERVISTA

10 Lorella Boccia:
«La playlist del cuore»

ATTUALITÀ

12 Per sempre Raffaella

16 L'estate infinita

20 Un mese in rosa

22 Impara ad amarti



39

LAVORO

24 Rammendi creativi

LINEA

28 La dieta Cortisol Reset

32 Linea bianca

36 Errori a tavola

SPECIALE CAPELLI

40 Remise en forme

42 Se torna la forfora

44 Attenzioni extra

46 Viaggio sensoriale



78

MEDICINA ESTETICA

48 Stop al melanoaging

52 Che luce sia

FITNESS

54 L'acquagym si fa in 8

56 Oltre l'elastico



BELLEZZA

58 Sottolinea lo sguardo

60 Non solo nudo

62 Tu dove metti il blush?

64 Microbiota sotto controllo

66 Amico per la pelle

68 Nodi particolari

BENESSERE

70 Non rinunciare al piacere

74 Chi ha paura dei vaccini?

78 Un fiore per stupire

80 Le piante che spengono la fame

82 Oli vegetali inside/out

FOOD

86 Andar per funghi

FUGHE DI BENESSERE

90 Terme & Spa da vivere

CONOSCERSI

94 Gossip tra le stelle



90