

VIVERSANI

e belli

n° 30

22 - 28 LUGLIO

Foto di copertina: iStock

primo piano

13 ACQUA, E SE RESTIAMO SENZA?

vivere meglio

18 SALUTE
Cuore, quello che non (si) dice

24 Anche la colecisti fa i calcoli!

26 Padel, attenti agli infortuni!

30 MEDICINA DOLCE
Poca energia? Forse manca il rame

32 COPPIA
Se l'amore nasce a scuola

ALLARME SICCAITÀ



pag. 13

RISCHIO PADEL



pag. 26



Una tecnica combinata, che prevede 3 trattamenti soft, per ridare al viso lo splendore perduto

pag. 38

vivere in bellezza

36 PRATICA
Mi devo depilare

38 ESTETICA
Giovinezza 3 in 1

42 FORMA
Onda su onda... artificiale

44 LINEA
Il metodo Rana Diet

BELLEZZA 3 IN 1



pag. 32

AMORE SUI BANCHI DI SCUOLA

seguici su



@viversaniebellirivista



@viversaniebelli_rivista



VIVERSANI *e belli*

pag. 56

ANTICHI SAPORI

alimentazione | *lezione*

Scritto da Chiara Di Paolo

Con la consulenza della dietista **Giulia Serbelloni**, specialista e docente del Centro di nutrizione personalizzata e coaching nutrizionale **Ultimate**

È un grano leggendario utilizzato dai **Popoli millesini** fa, recentemente scoperto in vita e sempre più diffuso per le sue virtù (vere e passate). Anche se è tornato sulla scena come **Qd** è indicato in molti programmi alimentari, anche dimagranti, nel grano conosciuto con il nome "Kamut" è ancora molto confuso, quindi è bene fare un po' di chiarezza.

kamut
TUTTO DA
(RI)SCOPRIRE

Viene chiamato così ma il nome corretto è grano Khorasan, elemento prezioso sulle nostre tavole, **amico della linea e della salute**



pag. 64

CAMMINI ITALIANI

pag. 52

DIETA PER GLI OCCHI

vivere con gusto

- 50** CUCINA
Sapori... lontani
- 52** CURARSI CON I CIBI
A tavola... ci vuole occhio!
- 56** CONSUMI
Kamut, tutto da (ri)scoprire

vivere insieme

- 62** SOLDI
Arriva il cashback della salute
- 64** TEMPO LIBERO
Mettiamoci in cammino
- 68** SENIOR
S.O.S. afa per gli over



pag. 68

AFA E ANZIANI



Per vivere slow ammirando le bellezze del nostro Paese... ci si può mettere in cammino su questi sentieri

rubriche

- 6** APPUNTAEVENTI DELLA SETTIMANA
- 8** CHIACCHIERE&CONSIGLI
- 10** LE PILLOLE DELLA SALUTE
- 12** LE ULTIME NOTIZIE DELLA SALUTE
- 22** DOMANDE&RISPOSTE SALUTE
- 40** DOMANDE&RISPOSTE ESTETICA
- 48** TOP SHOP ESTATE
Il benessere? Me lo bevo!
- 60** DOMANDE&RISPOSTE ALIMENTAZIONE
- 67** DOMANDE&RISPOSTE GENITORI E FIGLI

- 70** LA PAROLA DELLA SETTIMANA
Serendipità
- 71** L'ALLENAMENTO DELLA SETTIMANA
- 72** DA NON PERDERE IN TV E STREAMING
- 74** L'OROSCOPO DELLA SETTIMANA

