

VIVERSANI

e belli

n° 44

4 - 17 NOVEMBRE

Foto di copertina: iStock

primo piano

13 Le ricerche da... premi Ignobel
Alla scoperta degli studi più curiosi di quest'anno

vivere meglio

18 Diabete, a rischio i piccoli
Dopo la pandemia crescono i casi tra i bambini

22 Sassolini... in bocca
Cause e soluzioni dei calcoli salivari

26 Che brividi!
Non è sempre colpa del freddo: ecco perché

28 Narcolessia, una vera malattia
Come riconoscerla e non confonderla con la depressione

30 Dopo l'infarto, muoversi!
Non è vero che bisogna rinunciare allo sport, basta essere prudenti

32 Il dolore arriva in orario
I rimedi naturali per combatterlo in ogni fase della giornata

36 Non sappiamo più scrivere!
Ecco perché è importante riprendere in mano la penna



pag. 13

*** Non ci sono solo i Nobel: anche le ricerche più strane si meritano un riconoscimento... o no?**

vivere in bellezza

42 Il linfodrenaggio "rinforzato"
La tecnica anti-gonfiore è sempre più efficace

44 Cura (sempre) la tua pelle
Le rughe si combattono a ogni età: le mosse e i prodotti giusti

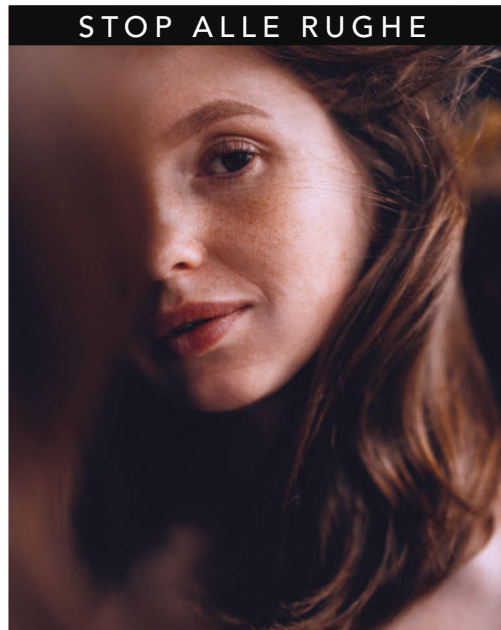
48 La gonna perfetta per te
Mini, midi o a ruota? Scegli il tuo look!

50 Bastano 3 minuti al giorno
Dal Giappone arriva il programma di fitness super veloce

52 La dieta pancia sexy
Il programma mirato per perdere una taglia in 7 giorni



MODA GONNA pag. 48



pag. 44

VIA LA PANCIA

pag. 52



SCRIVIAMO!

pag. 36

VIVERSANI

e belli

pag. 58

ANTICHE RICETTE



 Che cosa mangiavano gli dei dell'Olimpo? Molti piatti simili a quelli della cucina siciliana dei giorni nostri.

ANSIA E CRISI

pag. 68



OLIO SUPERFOOD



pag. 62

vivere con gusto

- 58** **A cena con gli dei**
A tavola con Zeus e Atena, in un trionfo di sapori siciliani
- 62** **L'olio? È una medicina**
Molto più di un condimento, è un vero superfood
- 64** **Magico gratin**
Facili e gustose, ecco 4 ricette per fare un figurone con gli ospiti



vivere insieme

- 68** **Nella morsa della (nuova) ansia**
Le strategie per superare le incertezze di oggi
- 72** **Chi sta dalla loro parte**
Chi è e cosa fa il curatore speciale dei minori
- 74** **I tecno alleati**
Guida pratica ai dispositivi hi-tech che ci migliorano la vita

AMICA TECNOLOGIA

pag. 74

seguici su

 @viversaniebellirivista
 @viversaniebelli_rivista



rubriche

- 6** Appuntaeventi
DA NON PERDERE
- 8** Chiacchiere
& CONSIGLI
- 10** Le pillole
DELLA SALUTE
- 12** Le ultime notizie
DELLA SALUTE
- 24** Domande&risposte
SALUTE E BENESSERE

- 35** Le erbe che curano
PER CAPELLI
SEMPRE AL TOP
- 40** Top shop benessere
SU LE DIFESE!
- 66** Domande&risposte
CIBO E LINEA
- 73** Domande&risposte
DIRITTI E DOVERI

- 77** Domande&risposte
GENITORI E FIGLI
- 78** La parola da conoscere
SHARENTING
- 79** L'allenamento
DEL TEMPO LIBERO
- 80** Da non perdere
IN TV E AL CINEMA
- 82** L'oroscopo
DI VIVERSANI

