SILHOUETTE DONNA

In copertina
Sfilata Marco Rambaldi

OTTOBRE 2019

sommario

rubriche

8 **Flash**
13 **Trend**
È nata una stella
Visto, si stampi
22 **Appuntamenti**
24 **Cinema**
26 **Televisione**

interviste

16 Gloria Radulescu: «Sì, io mi amo»
20 Joe Bastianich: «Per conoscermi ascoltate la mia musica»

attualità

28 Svapare non è così smart
32 La prevenzione è in rosa
34 Fashion renting: il lusso è a noleggio
38 Pelle perfetta? Questione di equilibrio
40 Voglio fare l'informatore cosmetico

linea

45 Le diete anticellulite: contro la ritenzione contro i cuscinetti
52 10 motivi per cui si ingrassa
56 **Diet coach**

medicina estetica

58 Senza macchia, senza paura
62 Il potere del freddo
64 Le punturine per gambe belle e in salute

SPECIALE capelli

70 Fai un check up
74 5 oli per 5 problemi
78 Effetto glossy
80 Tagli novità
82 In riga
86 Hair diet con le proteine buone
90 Tutta la forza della natura

moda 102

lingerie 110

116 make up d'autunno

124 beauty routine

134 fiori di Bach

162 fughe di benessere

fitness

92 Libera l'acrobata che c'è in te
96 Schiena in forma con la stretch pole

moda

102 Accessori AI 2019/2020
110 Shopping lingerie
115 **Fashion coach**

bellezza

116 Doppio gioco
120 Carbone, un amico detox
124 A prova di sport
128 Cambio pelle
133 **Beauty coach**

benessere

134 Vivi "qui e ora" con i fiori di Bach
138 Anemoni giapponesi, boccioli d'autunno
140 Quando l'attesa è troppo lunga
144 Un massaggio per dormire bene

food

147 Patate sì, ma dolci
150 **Mix food**

psico

152 Ho paura di guidare
154 Burnout, scopri se sei a rischio
158 La convivenza part time può funzionare?
160 **Mix psico**

fughe di benessere

162 Il vino ti fa bella

oroscopo

166 Traditori stellari

166 oroscopo