

più Sani più Belli

Magazine

di Rosanna Lambertucci



ROSANNA LAMBERTUCCI

Se lui vuole solo una storia di sesso tu stai soffrendo, devi dirgli la verità

SALUTE

INDROME DA RIENTRO? (COMINCIAMO!

può vincere, in modo naturale grazie a sette semplici strategie

BEAUTY

SO, IL TRUCCO ANTI-MACCHIA

nascondiamole con il camouflage

FITNESS

TU, DI CHE CORSO SEI?

oga, aerobica, sport di squadra... negli quale per te

PERDI I CHILI IN PIÙ CON...

LA DIETA DEI 7 COLORI

UN'ESPLOSIONE DI CIBI ANTIOSSIDANTI, PER PERDERE PESO, MIGLIORARE L'ASPETTO DELLA PELLE, GUADAGNARE ENERGIA E CONQUISTARE IL BUONUMORE

STORIE CHE COMMUOVONO

ALDA D'EUSANIO

"DOPO L'INCIDENTE, NON HO MEMORIA CHE NEL CUORE"

E IN PIÙ...

GRAFOLOGIA SEI SPIGOLOSA? SI VEDE QUANDO SCRIVI
CADUTA DEI CAPELLI I NUOVI RIMEDI PER PREVENIRLA
VACCINI LA MINIGUIDA: PERCHÉ E QUANDO FARLI

ALIMENTAZIONE

ATTENTI AL FALSO BIO!

I consigli per evitare le truffe e scegliere prodotti davvero biologici

STOP AGLI SPRECHI

Le 5 regole d'oro per una spesa giusta: così non finisce... nell'umido!

Roberta Giarrusso

Yogurt, yoga, limone e ho anche smesso di fumare. Ma la cioccolata...

ALTOLÀ AL MAL DI SCHIENA!

Consigli, rimedi e... **ALIMENTI ANTI-DOLORE**



Dalle aziende

Consigli per gli acquisti

l'uva ti mantiene giovane!

Hyaluronic Serum di **Ancilla wine skin care** è un siero dalla texture gelatinosa e leggera che, per contrastare l'invecchiamento della pelle, sfrutta le proprietà altamente antiossidanti dell'uva, in sinergia con i noti benefici dell'acqua termale. Gli elementi chiave di questa linea di prodotti sono il vino Lugana 1909 DOC, prodotto senza l'aggiunta di solfiti, e l'uva a bacca nera, con un insieme di principi attivi a seconda del trattamento. Hyaluronic Serum idrata in profondità e ha effetto liftante. Ottimo anche per la notte.
Prezzo: 65 euro.



La quinoa si fa in 4

Da Eurofood arriva la **Quinoa Pereg** per **Nattùra**, quattro diverse proposte a base di quinoa per variare con gusto il nostro menù quotidiano. La quinoa è un alimento altamente digeribile, proteico, con poche calorie e quindi adatto a ogni dieta. Quattro le proposte: Quinoa Integrale, Quinoa all'Italiana, Quinoa con Spinaci, Quinoa con Verdure. La Quinoa di Pereg per Nattùra è un'ottima alternativa a couscous, farro, riso o pasta per preparare zuppe e minestre o per accompagnare carne e verdure.
Prezzo: 3,44 euro.



I migliori ingredienti per biscotti preziosi

La golosa biscotteria **Loison** viene proposta nelle linee **Classici**, **Frutta** e **Meditazione**. Biscotti che racchiudono la qualità superiore dei migliori ingredienti che Dario Loison ha fortemente voluto attraverso 12 preziosi gusti. "Classici" - canestrello, maraneò, cacao, bacetto, zaletto, caffè - sei tipi di biscotti ricchi di sapore, per tutte le occasioni dalla colazione all'ora del tè. "Frutta" - limone, albicocca, pera - biscotti creati a forma di frutti da cui sprigionano pienamente sapore e aroma. "Meditazione" - camomilla, amarena e cannella, liquirizia - tre tipologie di biscotti unici grazie a spezie e aromi intensi, perfetti per una tisana o un liquore.



Vivi la tua bellezza

Estetic Formula è l'integratore alimentare alleato di bellezza distribuito da **Solgar**. La pelle, i capelli e le unghie parlano di noi e riflettono il nostro stile di vita. Per custodire al meglio la nostra bellezza è importante proteggerci dall'aggressione di agenti esterni con cosmetici mirati e con l'utilizzo di integratori alimentari che apportano nutrienti utili a capelli, pelle e unghie. Estetic Formula è un integratore alimentare a base di vitamina C, zinco, rame, metilsulfonilmetano, alga *Lithothamnium calcareum*, L-Lisina e L-Prolina.
Prezzo consigliato: 28,40 euro.



Carne italiana OGM free

Il **Manzo Vergine** di **Magri** è realizzato con il controfiletto del manzo americano Angus, insaporito con aromi naturali. Dopo una lunga e naturale frollatura della carne, viene dolcemente asciugato in cantina e poi affumicato a legna a basse temperature alla maniera nordica, per non alterare i profumi e il bouquet aromatico della carne. Non contiene fonti di glutine ed è OGM free.



Colori intensi e luminosi

Il noto slogan "Nuovo? No, lavato con **Perlana**" non è mai stato così attuale. Perlana presenta la nuova gamma di prodotti **Rinnova 3D**, ideati per ottenere capi dai colori intensi e luminosi come nuovi. Con la sua speciale formula, si prende cura di tre dimensioni fondamentali del colore: intensità, fedeltà e luminosità per garantire capi impeccabili. In tre diverse varianti - Nero, Bianco e Colori - Perlana Rinnova 3D, oltre a lavare, protegge e si prende cura delle fibre dei tessuti, rinnovando i capi lavaggio dopo lavaggio.
Prezzo consigliato: 4.69 euro.

