



Starbene, scopri le novità di ottobre

Sul numero di **ottobre** di **Starbene** troverai le strategie vincenti per sconfiggere subito gli attacchi di panico, rimedi omeopatici per combattere la stanchezza, cure efficaci per capelli deboli, nuovi allenamenti antinoina. Si conclude il ciclo di ExFat, il nostro reality di sfida ai kg di troppo: Elisabetta ora è taglia 44! Hai scoperto che tuo figlio è gay? Ti aiuta il nostro esperto

Cerca in Starbene [»](#)



TAG: Starbene, ottobre 2013
 VOTO: ★★★★★ (Nessun voto)
 COMMENTI: nessuno

- STAMPA
- CONDIVIDI
- INVIA AD UN AMICO

Ecco alcune delle novità che trovi a ottobre su Starbene:

- **Pane, pasta e patate.** Chi l'ha detto che fanno ingrassare? A pag 23
- **A cena fuori senza stress anche se sei a dieta.** A pag 28
- **ExFat 2013 Ultima puntata. Ora sono taglia 44.** Tre mesi di dieta volano. Seguendo il regime alimentare scelto dalla dottoressa Carla Lertola, Elisabetta ha raggiunto il suo obiettivo e ora entra nella fase di mantenimento. A pag 37
- **COUPON - In esclusiva per i lettori di Starbene**
1 biglietto a 1 euro (anziché 5) per la conferenza del dottor **Piero Mozzi**, chirurgo e naturopata, caposcuola della Dieta dei gruppi sanguigni e delle Combinazioni alimentari. Chiama il numero sul coupon a pag 51. L'evento si svolgerà nell'ambito del Festival "imondidicarta" a Crema (CR), nel quale artisti, musicisti, medici, ricercatori, psicologi ed esperti di nutrizione indagheranno i rapporti tra arte, mente e cibo. **Iniziativa valida il 18 ottobre 2013.** Info: www.imondidicarta.it
- **Rughe da computer?** Come evitare che la tecnologia ti danneggi la pelle. A pag. 53
- **Il tuo punto debole: capelli ko.** Le cure d'autunno che funzionano. A pag 65
- **Moda. Orologi per chi fa sport.** A pag 75
- **COUPON - In esclusiva per le lettrici di Starbene**

Sconto del 20% per un soggiorno al Best Western Hotel delle Rose di Monticelli Terme (Parma). Ritaglia il coupon a pag 79 e presentalo alla reception dell'albergo. Se vuoi trascorrere una vacanza in questa elegante struttura circondata da un parco secolare potrai usufruire di pensione completa, con accesso a piscine, sauna, bagno turco e palestra, al prezzo

Sei un **Medico Specialista?**
 Richiedi la tua Vetrina Web

ABCsalute.it

[CLICCA QUI](#)

A scuola di yoga GRATIS!
 Clicca qui e scopri come

Gli ospedali italiani dedicati alle DONNE.
 On line la mappa aggiornata.

+ RECENTI | **+ LETTI** | **+ COMMENTATI**

- SEI UNA TESTER DELLA LAVANDA INTIMA... »
- DIVENTA TESTER DI VALDISPERT MELATO... »
- SCOPRI CON STARBENE LA LEGGEREZZA D... »
- TI SEI MAI MESSA NEI PANNI DI SLOGG... »
- PREMI E REGOLAMENTO DEL CONCORSO □□... »