

vivere  
in forma



Diretto da Alessandro Circiello

# light

**ECCEZIONALE:  
A SOLO  
1 EURO**

*All'interno:*

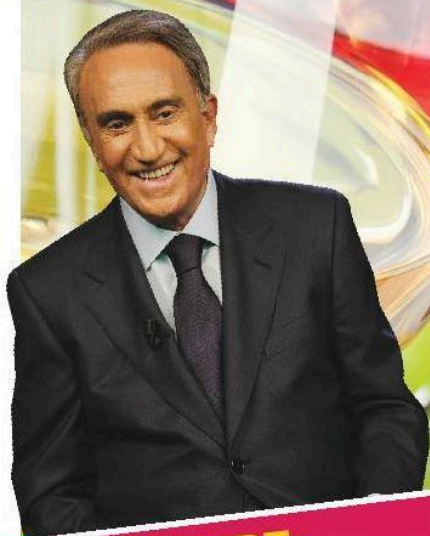
**La GINNASTICA  
della SALUTE**

**RICETTE SPECIALI**  
Anziani, bambini, intolleranze:  
**le ricette degli chef**  
in esclusiva per voi!



**SEMPRE IN FORMA**

**FANGHI D'ALGA**, una cura  
ESOTICA ed EFFICACE



**EMILIO FEDE:**

*"Vi svelo i segreti per continuare  
a spiccare il volo... alla mia età"*

## Alcol: la giusta quantità



*Psicologia*

**PIANGERE**  
RIDUCE STRESS  
E TENSIONI

*Cristalloterapia*

**ACQUAMARINA,**  
LA GEMMA DELLA  
TRANQUILLITÀ

*Vivere in salute*

**COMBATTERE**  
LA DEMENZA  
SENILE

*Relax & Beauty*

**OMOENERGETICO,**  
IL MASSAGGIO  
DEL BENESSERE