

Sommario

In questo numero

STORIA DI COPERTINA

«Le difficoltà mi hanno resa più forte»
A tu per tu con Barbara D'Urso **22**

IL PERSONAGGIO

Andrea Pezzi. «Non sono vanitoso
ho solo una marcia in più» **32**

DOSSIER

Cinquantenni in fiore **40**

Sessualità. Mature e disinibite **44**

Attualità. AAA amore giovane cercasi **50**

Salute. Cuore matto dopo i cinquanta **54**

PSICOLOGIA

Gli esami non finiscono mai **60**

Quelle notti prima degli esami **64**

Arte e ribellione sui muri **66**

L'uomo che sussurra ai cavalli **108**

RACCONTI

Dolore e incomunicabilità **70**

Papà si è innamorato **73**

BELLEZZA

Cellulite? Io la vinco **76**

NUTRIZIONE

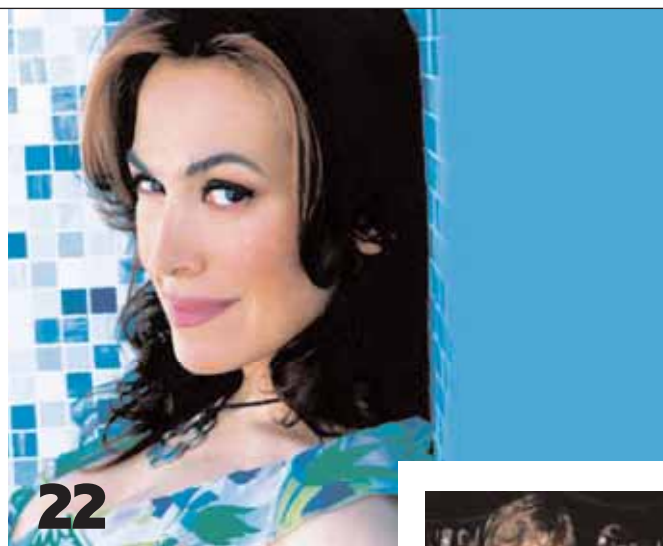
Pomodoro: concentrato è meglio **84**

SALUTE

Frena i tuoi ritmi **92**

SESSUALITÀ

Fantasie e giochi d'amore **94**



Sommario

FITNESS

Su due ruote, per sentirsi campioni **96**

VIAGGIO BENESSERE

Dolci itinerari del lago di Garda **102**

Rubriche

Filo diretto **13**

News psiche&salute **14**

Come mi vorrei **18**

In testa e nell'anima **20**

Fisica-mente **38**

A tutto Yoga **95**

Modi e moda **112**

Agenda del mese **114**

Partire **116**

Leggere **118**

Amici animali **120**

Fiori&Co. **122**

Alimentazione **124**

Shopping **125**

Oroscopo **127**

I test di IO SONO

SICUREZZA

Misura il tuo coraggio **28**

Prova a rispondere sinceramente e capirai quanto sei forte veramente.

PSICOLOGIA

Sei in grado di semplificarti la vita? **56**

Incasinata, maniacale, equilibrata: 8 domande per sapere a quale categoria appartenete.

BELLEZZA

Ti piaci? Ma quanto ti piaci? **82**

Quando ti guardi allo specchio ti senti bella o vedi solo difetti? Scoprilo con il nostro test.

60



82



112



102

96

