

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

# è tutto nuovo Starbene

**CHIEDI  
A STARBENE**  
100 ESPERTI  
RISPONDONO GRATIS SU  
ESPERTI.STARBENE.IT

COME FACCI  
A SAPERE SE SONO  
**ALLERGICA?**  
DISTINGUI GLI ESAMI VERI  
DA QUELLI FASULLI

**test**

scopri di cosa hanno bisogno  
**i tuoi capelli**

pensi  
che sia  
noioso?  
**i luoghi  
comuni  
da sfatare**

**dieta  
libera**

LO SCHEMA  
ALIMENTARE  
DELL'AUTUNNO  
IN ESCLUSIVA PER VOI

**curarsi  
con la scrittura**  
quando farlo e perché

**EMORROIDI**  
non c'è solo la chirurgia

**LO STARBENE LAB HA TESTATO**  
> LE APP PER  
L'HOME FITNESS  
> LE CARTE DA CUCINA

**8 cose che  
non sapevi sulla  
MENOPAUSA**



**starbene alimentazione**

**IL SUCCO PROFUMATO**

Mele del Trentino più bergamotto che arriva dalle coste ioniche della Calabria. Dal mix nasce Bermé, 100% succo di frutta, senza aggiunta di zuccheri e conservanti. Buono a colazione, a merenda o dopo lo sport, fornisce minerali e polifenoli, antiossidanti presenti nella frutta (bottiglia da 250 ml, a partire da 1,80 €).



**IL PORTA BANANA DA BORSETTA**

Da oggi per fare il pieno di potassio non dovrai più mangiare la banana un po' ammaccata che infili in borsa al mattino. Basta richiudere il frutto nel contenitore giusto. Come quello nella foto, di polipropilene e dalla chiusura perfetta. La sera, poi, lo lavi in lavastoviglie (Home-Pengo, 2,40 €).



**LA DIETA DEL GRANA PADANO**

Perdere peso mangiando cose buone, ma seguendo le linee guida delle società scientifiche, è diventato molto facile. Clicca su [ladietadelgranapadano.it](http://ladietadelgranapadano.it) e inserisci i tuoi dati. In tempo reale ti verranno forniti un menu ipocalorico, un programma di attività fisica, consigli e informazioni utili. Tutto personalizzato. Presto ci sarà anche la app per gli smartphone.



**LA PADELLA PIÙ PREZIOSA**

Costituita solo da ferro (fuori) e argento (dentro), entrambi purissimi, la padella in foto è la preferita dai superchef. Questi metalli, infatti, sono quelli che trasmettono meglio il calore, consentendo una maggiore velocità di cottura, evitando le bruciature del cibo e gli sprechi energetici. L'argento puro, inoltre, ha proprietà battericide. Adatta anche per i piani a induzione e per i forni, si può mettere in lavastoviglie (Pan 999, padella manico lungo diametro 30 cm, 680 €).

**GLI GNOCCHI CON IL SELENIO**

Sono preparati con patate cotte a vapore nella loro buccia, ricche di un importante oligoelemento, il selenio, che protegge le cellule dallo stress ossidativo. E non contengono additivi chimici aromi o conservanti. (Selenella, la confezione da 400 g costa 2,50 €).



a cura di Rossella Romano