

SOLO € 1,00

TEMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI, AMBIENTE

VIVER SANI

e belli

DIETA

in chicche

**-2 KG IN 7 GIORNI
CON I CEREALI
INTEGRALI**

TOSSE

**Grassa, secca,
nervosa...
La soluzione
a ogni tipo**

Sei ansiosa?

**PROVA CON UNA
BOTTIGLIETTA
DI PROBIOTICO**

QUANTE BUGIE!

**Dai politici agli
scienziati: come
riconoscere le vere
informazioni**

PREVENZIONE

sempre stanca?

occhio alla tiroide

**a volte non funziona, ma non
tutte sanno di essere malate**

SCANDALO OLIO

**I segreti degli
esperti per
riconoscere
quello buono**

Cakes salati

**IN 5 VARIANTI PER
UNA CENA IN PIEDI
O DAVANTI ALLA TV**

Bocca al bacio

**Con quattro
trattamenti da
100 a 400 euro**

MICROCREDITO

**Per le donne,
i giovani e le start up:
come ottenerlo**



vivere *con gusto*



all'interno

77 Cakes salati

80 Dieta del bacon? No, grazie

82 È tempo di olio nuovo

dolci

Il torrone va in scena a Cremona

Prosegue fino al 29 novembre la tradizionale Festa del Torrone di Cremona. Come sempre, l'evento è ricchissimo di appuntamenti: oltre agli assaggi, al mercatino e alla rievocazione storica, sono in programma laboratori per bambini e famiglie e, in più, si potranno visitare il cortile del quattrocentesco Palazzo Fodri e l'Accademia Cremonensis di liuteria e archetteria. Quest'anno, poi, in onore di Ugo Tognazzi, cremonese, grande attore e buongustaio, è in programma uno showcooking, mentre domenica, in piazza del Comune, sarà allestita una maxi scultura di torrone. Per informazioni: www.festadeltorronecremona.it

PATATE

Italiane o americane, comunque salutari

Non sappiamo mangiarle: le consideriamo un contorno, ci ostiniamo a consumarle solo fritte o al forno, siamo convinti che facciano ingrassare. In realtà, al vapore o bollite, sono un'ottima alternativa a pasta e riso, ma con meno calorie e senza glutine. E sono ricche di minerali e vitamine del gruppo B. Le patate italiane Selenella, poi, contengono selenio, un valido antiossidante. La patata dolce americana (batata), inoltre, coltivata da un secolo nella zona di Padova, aiuta a prevenire il diabete.