

19 MARZO 2019 - N. 14

Ispira il tuo benessere

Starbene

1,50 €

**TUTTO
NUOVO!**

PANCIA PIATTA

Cosa rivelano
le ricerche
scientifiche
più nuove

LA METABOLIC GYM TI FA BRUCIARE DI PIÙ

LUI, LEI
E L'INSONNIA
Soluzioni
ad hoc

Natura
+ Hi-Tech
GLI ANTIRUGHE
DI ULTIMA
GENERAZIONE

E TU SAI
SPENDERE
PER LA TUA
FELICITÀ?



GRUPPO A MONDADORI

Abbonamenti: Italia (posta 45%) € 14,00 - Poste italiane SpA - Sped. in A.P. D.L. 352/2003 (conv. in Legge 1/2004) Roma - Austria € 4,50 - Germania € 4,50 - Belgio € 4,50 - Spagna € 4,50 - Francia € 4,50 - Lussemburgo € 4,50 - Portogallo (carta) € 4,00 - Svizzera (carta) € 4,00 - Svizzera (CHF) 4,00 - UK € 4,50 - USA € 4,50 - Canada € 5,00 - MG (Cina) € 4,50

Alimentazione

5 NOVITÀ DA PROVARE

Sapori e poesia

di Caterina Caristo

LE CIPOLLE RICCHE DI SELENIO

Diuretiche e antinfiammatorie, le cipolle bianche oggi si trovano anche arricchite con selenio, minerale utile per rinforzare le difese immunitarie e proteggere dall'invecchiamento.

Selenella, 750 g, 1,60 €.



I DOLCI PICCOLI E PROFUMATI

È il giorno libero dalla dieta? Fodera degli stampi con pasta frolla, farcisci con crema o marmellata, ricopri e cuoci in forno i tuoi bocconotti, come vengono chiamati questi dolci nel Sud Italia. In Abruzzo li realizza **Bucci**, 1,30 € l'uno (80 g), bottegedelbocconotto.it.



LA FARINA SALUTARE

Pane e pasta fatti in casa sono più buoni se preparati con farina integrale, che offre tante fibre, proteine e minerali. Quella nella foto sopra è anche bio.

Molino Rossetto, Farina integrale Bio 100% Grano italiano, 1kg, 1,49 €.



IL CAFFÈ ROMANTICO

Se nel tuo cuore sei un po' poeta, prova a riscrivere in versi la scena del tuo film preferito e il 21 marzo, Giornata Mondiale della Poesia, consegna le rime in una delle caffetterie **Julius Meinl**: al banco ti offriranno un espresso. Per info: pagina facebook *Julius Meinl Italia*.



LO ZUCCHERO INTEGRALE

Se non ami i sapori stucchevoli, il dolcificante più adatto nelle tue ricette è lo zucchero integrale di canna. Questo è purissimo. **Eridania**, Moscovado, 500 g 2,79 €.