

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

SOLO € 1,50

# VIVERSANI

*e belli*

CON  
IL LIBRO  
**54**  
ricette  
regionali

Anno 26 - numero 16 - Pt. 14/04/2017 - settimanale - Poste Italiane Spa  
Sped. in abb. post. - DL 352/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 4) art. 1 comma 1, LO/MI



**CUORE**  
*le ultimissime*

DAL CONGRESSO  
AMERICANO NOVITA'  
PER IL COLESTEROLO  
E PER LA MENOPAUSA

## **Eco turismo**

SCOPRI UNA VACANZA  
DIVERSA: IN BICI, A PIEDI,  
A FARE BIRDWATCHING...

## **FOREST THERAPY**

Ritrova il benessere  
in un bosco: ecco gli  
"esercizi" da fare

## **Corsa e maratone**

PRIMA MANGIA BENE!  
I CONSIGLI DEL NOSTRO  
NUTRIZIONISTA

## **DIETA + GYM**

**in 10 minuti**  
*-3 centimetri*

prova per 7 giorni un programma che unisce  
sport (poco) e alimentazione equilibrata

**Cellulite,  
pancia, cedimenti**  
Che cosa fare  
contro i 3 difetti più  
odiati dalle donne

## **POLLINE**

Quello elaborato dalle api  
fa bene! Per depurarsi,  
come antibiotico, per la  
circolazione...



## **Fiori**

### ***In mostra al parco di Veio di Roma***

Torna FloraCult, la mostra mercato di florovivaismo amatoriale in programma a Roma, dal 21 al 23 aprile ai Casali del Pino, nel Parco di Veio, che pone in primo piano l'ambiente. Il tema di quest'anno sono le foglie e, tra i vari incontri, uno presenta una tecnica per produrre energia pulita dalla fotosintesi artificiale. Sono previste visite botaniche e archeologiche al Parco. [www.floracult.com](http://www.floracult.com)