

Vivere sani e belli

DIABETE

urbano

UNA RICERCA DICE CHE LA VITA DI CITTÀ AUMENTA LA GLICEMIA. CHE COSA FARE

PRESBIOPIA

Presto la cureremo con un collirio

Attacchi d'ansia

FIORI DI BACH E OMEOPATIA: I RIMEDI CHE RIPORTANO LA CALMA

+ magra + soda

I TRATTAMENTI HI-TECH CHE SFRUTTANO IL CALDO E IL FREDDO

CHE COS'È IL TEFF?

Il nuovo pseudocereale che ti aiuta a restare in forma

- 2 kg in 4 giorni
Una dieta veloce che combina il gusto e i benefici del prosciutto crudo



2 giornali a soli 2 euro

TUTTO SU... green

PROVA LA DIETA DEI 5 SUPERFOOD: MENO 2 KG IN 7 GIORNI
TEST: QUANTO NE SAL DAVVERO DI ECOLOGIA E BENESSERE?
I RIMEDI PER IPERTENSIONE, MAL DI STOMACO, TIROIDE...



mercoledì

18

settembre

TUTTA ITALIA

Lo shiatsu ti allunga la vita

In Giappone, il Paese con la più alta aspettativa di vita al mondo, è riconosciuto come pratica sanitaria, che aiuta a invecchiare in salute. Quest'anno la Settimana dello shiatsu, che inizia oggi, punta i riflettori proprio sulla longevità e sulla salutogenesi, cioè sulla capacità di questa disciplina di mantenere la giovinezza psicofisica e aiutare chi è malato. Oltre ai trattamenti gratuiti negli studi Fisieo, infatti, nella Giornata mondiale dell'Alzheimer del 21/9 la federazione dedicherà eventi speciali a questa malattia. www.settimanadelloshiatsu.it

È possibile prenotare un trattamento gratuito. Per info, visitare il sito dedicato