

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

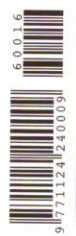
SOLO € 1,50

VIVERE ANNI

DIETA *New York*

PER PERDERE
12 CENTIMETRI E
6 KG IN 14 GIORNI

Anno 25 - numero 16 - 22 aprile 2016 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, b) (C/7)



e belli

CON
IL LIBRO
47
RICETTE
di
PRIMAVERA

Mommy makeover

COME TORNARE SUBITO
IN FORMA DOPO UNA
GRAVIDANZA

Eco bellezza

I VANTAGGI PER PELLE
E AMBIENTE DEI
PRODOTTI GREEN

DIETA ANTI-AFTE

Ti manca la vitamina B
o il ferro? Che cosa mangiare

I tuoi risparmi

IMPARA A GESTIRE
I SOLDI CON UN ESPERTO
DI FINANZA PERSONALE

MEDICINA

tiroide *e noduli*
non sono sempre da eliminare,
ma quando serve c'è l'ipertermia

**Sono davvero
italiani?**

**Olio, pomodori,
fragole, latte, carne:
ecco da dove vengono**

TIRAMISÙ

I segreti del dolce
più famoso al mondo:
la versione light
e quella vegan

vivere *con gusto*



cucina

A Roma si impara il foraging

Cibarsi di fiori, foglie, frutti e radici raccolte direttamente mentre si passeggia nella natura apre, in cucina, un campo sorprendente di combinazioni, colori, sapori e profumi; allo stesso tempo avvicina all'ambiente e aiuta a farne parte in modo consapevole. Gli inglesi chiamano tutto ciò "foraging" e lo si può sperimentare a FloraCult, la mostra mercato di florovivismo amatoriale che si svolge a Roma, nel cuore del Parco di Veio, dal 22 al 25 aprile, all'interno della tenuta "I casali del Pino". Quest'anno, infatti, in primo piano ci saranno i fiori e le erbe in cucina: riconoscerli, raccogliarli e prepararli (www.floracult.com).