

# NATURAL

N. 154 mensile - aprile 2016 - 2 euro

## style

### Naomi Watts

**SONO LIBERA  
DI ESSERE ME  
STESSA  
È QUESTA LA  
FORZA CHE AMO**

#### BEAUTY

**FIORI  
PROFUMATI  
AVVOLGITI IN  
UNA DOLCE  
NUVOLA DI  
BENESSERE**

#### FOOD

**BUFFET  
DELLE FESTE  
CON LE PRIMIZIE  
DELL'ORTO**

**WELLNESS  
SVEGLIATI, È  
PRIMAVERA  
20 CONSIGLI  
AYURVEDICI**

**MINDFULNESS  
ELIMINA COSÌ  
I CATTIVI  
PENSIERI**

**SEI UNICA?  
IL TEST CHE  
MISURA  
LA TUA  
PERSONALITÀ**

**VACANZE  
REMISE  
EN FORME  
SUI LAGHI  
PIÙ BELLI  
D'ITALIA**

# Dimagrisci dove vuoi tu

*Rimodella il tuo corpo con la dieta dei punti critici*

