

MONDADORI 4 APRILE 2016 N. 15 €1,50  
LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

# Starbene



**CHIEDI  
A STARBENE**  
100 ESPERTI  
RISPONDONO GRATIS SU  
ESPERTI.STARBENE.IT

L'ALLERGIA  
AI POLLINI  
SI COMBATTE A TAVOLA

medicina estetica  
**2 tecniche  
anti smagliature  
a confronto**

**zika**  
quanto dobbiamo temere la  
zanzara comune?

cosa ti serve per  
organizzare una  
**VACANZA  
IN BICI**

**se salti  
dimagrisci**

IL PROGRAMMA  
CON LA CORDA  
SU MISURA PER TE

LO STARBENE LAB  
HA TESTATO  
>PASTA ALL'UOVO  
>SCARPE  
DA RUNNING

>prevenzione  
>esami  
>nuove cure  
**TUTTO  
SULL'EPATITE**

SETTIMANALE - APRILE - ANNO XXXIX - N.15 - POSTE ITALIANE SPA - SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART. 1 COMMA 1, DCB VERONA  
- AUSTRIA 4,30 - GERMANIA 5,10 - BELGIO 4,20 - SPAGNA 4,30 - FRANCIA 4,20 - LUSSEMBURGO 4,30 - PORTOGALLO (CONT.)  
4,00 SVIZZERA CANTON TICINO CHF 4,40 - SVIZZERA CHF 4,60 - U.K. GBP 3,40 - USD 8,50 - CANADA 8,50



# MEMO BENESSERE



1-25 aprile

**IL FESTIVAL DEL VOLO** Ti piace staccare i piedi da terra? Dall'1 al 25 aprile Villa Mirabello, nel Parco di Monza (MI), ospita il Festival del Volo, con una mostra che racconta i primi esperimenti di ascensione in mongolfiera. Sono previsti anche laboratori e il 23, 24 e 25 aprile emozionanti prove di volo. Info su [festivaldelvolo.it](http://festivaldelvolo.it)

9-10 aprile

**LA MOSTRA DEI FIORI** Se vuoi far fiorire il tuo terrazzo non perdere Ortoflora & Natura, la mostra mercato che si tiene a Carmagnola (TO) il 9 e il 10 aprile. Trovi anche laboratori per grandi e piccoli, conferenze e spettacoli tutti a tema green. Al Parco della Cascina Vigna, ingresso 2,50 € (gratuito fino a 12 anni). Trovi tutte le info su [ortofloraenatura.it](http://ortofloraenatura.it)

**LO YOGA TRA I CILIEGI** Prenota subito un weekend rigenerante. Al B&B Il Richiamo del Bosco (PR) si festeggia la primavera sabato 2 e domenica 3 aprile con un programma yoga accessibile a tutti: camminate energizzanti nel bosco e riti di depurazione. Il weekend costa 100 € (pernottamento a partire da 40 €). Per info vai su: [ilrichiamodelbosco.it](http://ilrichiamodelbosco.it)

Shutterstock



2-3 aprile

**BUONI QUESTI PETALI** La manifestazione vivaistica Floracult quest'anno propone un appuntamento profumato e gustoso: Fiori Commestibili, come alimentarsi con fiori, foglie e radici edibili. Imparerai tutto sul "foraging", ovvero andar per boschi e raccogliere piante, fiori e frutti come si faceva una volta. Dal 22 al 25 aprile ai Casali del Pino, via Cassia km 15 (Roma). Info su: [floracult.com](http://floracult.com)

22-25 aprile



1° aprile

**LA GIORNATA DEL CAVO ORALE** Vuoi fare uno screening gratuito di bocca e dintorni? Il 1° di aprile è la Giornata nazionale della prevenzione otorinolaringoiatrica e l'Aooi, Associazione otorinolaringologi ospedalieri italiani, apre le porte degli ambulatori dei maggiori ospedali del nostro Paese. Trovi tutte le informazioni sul sito: [giornataprevenzioneaooi.it](http://giornataprevenzioneaooi.it)

2-3 aprile



**GLI AGRUMI IN FESTA** Un viaggio tra i profumi e i sapori nell'universo degli agrumi, simbolo della qualità italiana in tutto il mondo. Lo scopo è scoprirne le varietà, la storia, le caratteristiche nutrizionali, le proprietà terapeutiche, gli usi in cucina e molto altro. Trovi tutto ad Agrumi, un mondo di agrumi, manifestazione organizzata dal Fai nella Villa Necchi Campiglio di Milano. Quando? Sabato 2 e domenica 3 aprile. Info: [villanecchicampiglio.it](http://villanecchicampiglio.it)

**GLI ANIMALI IN FIERA**

Amanti di cani e gatti, unitevi! Padova Fiere vi aspetta per Quattrozampeinfiera, due giorni (16 e 17 aprile) di divertimento per lanciarsi in varie attività sportive come disc dog, aqua dog e dog agility. In più, salone di bellezza con toelettatura gratis e consulenze con veterinari specializzati in animali domestici. Prevendita biglietti (6 €) su [quattrozampeinfiera.it](http://quattrozampeinfiera.it)



**IL WEEKEND RIGENERANTE**

Se vuoi ricaricare le pile in un fine settimana, lo splendido Grand Hotel Fasano di Gardone Riviera (BS) ti aspetta sino alla fine di aprile con l'offerta Mordi&Fuggi che prevede accesso alla Spa e trattamenti detossinanti, rilassanti e antiage. Prenota subito allo 0365-290220 o su [ghf.it](http://ghf.it) (pacchetto 250 €): l'offerta è valida fino al 30 aprile!

16-17 aprile



fino al 30 aprile