

CORPO SANO  MENTE SANA

# women's fitness

## Sogni d'oro

PERCHÉ UN  
BUON RIPOSO  
È COSÌ  
IMPORTANTE

**SPECIALE**

## Belle senza veli

Sette giorni per  
sentirvi perfette

## Per un corpo da SERIE A

TONICHE E IN FORMA  
CON GLI ESERCIZI  
DEI NOSTRI  
TRAINERS

**UNA BELLEZZA  
"CRUELTY FREE"**

Cosmetici con  
una coscienza

**ALLENATEVI  
CON IL MOTR!**

IL MODO PER  
OTTENERE  
MERAVIGLIE  
DALLA TESTA  
AI PIEDI

**FOCUS SU  
BAOBAB**

## Un viaggio da sogno

Desiderate un soggiorno indimenticabile? Sul sito di **Ecobnb** (una community del turismo sostenibile) sono presenti più di 2000 strutture ricettive che garantiscono un basso impatto ambientale. Ecobnb sceglie solo strutture che offrono cibo biologico, che scelgono l'energia pulita, che fanno la raccolta differenziata, che conservano l'acqua, che hanno scelto di preservare il nostro Pianeta. 15 in Italia sono davvero particolari: si può optare per tende berbere o trulli, tende sospese o ancora capanne di pastori sardi e igloo di ghiaccio.

● **Ecobnb.it**



## Prodotti sicuri

Ogni volta che acquistiamo un prodotto da applicare sulla pelle (che si tratti di detergenti o di make up) siamo sempre preoccupate che all'interno vi siano ingredienti aggressivi che possano nuocere alla nostra salute. In nostro soccorso corre la piattaforma **Cosmeticamente.org**, un sito nato per diffondere e divulgare le norme introdotte dal Regolamento CE 1223/2009 in materia di cosmetovigilanza, spiegando anche come leggere le etichette e l'Inci. Fornisce poi molte informazioni e utili consigli.



## SAPEVATE CHE...

La canapa è uno degli alimenti più ricchi di nutrienti, contiene circa il 65% di proteine (più di qualsiasi altra pianta) e ha un alto contenuto di acidi grassi essenziali come omega-3 e 6. I semi non devono essere lasciati in acqua e neanche devono germogliare e risulta un buon modo per dare un tocco in più ai vostri pasti (e alla salute). Un modo facile per aggiungerli all'alimentazione è di inserirli in frullati, pancake, barrette e insalate.

# Vivi verde

*Alla moda ed eco-sostenibile, con i nostri consigli nel rispetto del pianeta*

## GRAZIE DEI FIORI!

Il Tónico Spray Orchidee Perfette VerdeVivo è l'aiuto naturale per mantenere le orchidee sane e rigogliose. Una pianta rioriforisce ogni anno, regalandoci fiori meravigliosi e delicati, ma bisogna prendersene cura. Questo spray assicura una ricca e continua fioritura e, essendo totalmente naturale, rispetta l'ambiente in cui viviamo.

● **Verdevivo.it**



## Natura in cucina

Grazie a questo libro scopriremo come riuscire a inserire all'interno delle nostre preparazioni culinarie i fiori, sia per dare un tocco in più ai nostri piatti, rendendoli più gradevoli alla vista, sia per aggiungere tanti benefici nutrimenti. Più di 100 ricette vegetariane e vegane per deliziare amici e parenti.

● **"Frutta e fiori in cucina", Terra Nuova, 13,50 euro**

