

2,20 EURO  
(IN ITALIA)  
GENNAIO 2009

MONDADORI - RODALE

# Starbabe

ti piaci e sei felice

## Speciale Beauty farm low cost

12 IDEE

Subito in forma  
a prezzi sbalorditivi

OROSCOPO  
DELLA  
SALUTE  
2009

-10 ANNI SUL VISO  
CON LE SUPER CREME

**Dimagrisci**  
con il menu delle feste  
-2 Kg con la dieta dolce e salata

**ANEMIA: tutta colpa di un batterio**

**IN 5 MINUTI RIMEDI SPRINT**  
CONTRO MAL DI TESTA, AFTE,  
PANCIA GONFIA E INSONNIA



Brucia il pranzo di Natale con l'**EASY PILATES**

# del benessere



Domenica

Lunedì

Martedì

Mercoledì

**4 TUTTI SULLE CIASPOLE**  
Fa parte del programma *Dove osano le aquile* l'escursione con le racchette da neve al rifugio Chalet de l'Épée in Valgrisenche (AO). Info: 0165-95955

**5 LA MAGIA DEL PRESEPE**  
Fino al 6 puoi ammirare in tutta Italia i presepi più bizzarri. Tra i più originali, a Cervia quello di sale e nelle Valli di Comacchio il presepe allestito sull'acqua. Info: 0544-993435.

**6 SCI DI FONDO PER TUTTI**  
Oggi a Millegrobbe di Lavarone si svolge la *Befanalauf*, gara di fondo di 30 km a tecnica libera. Per i bimbi, c'è la Befanina, versione mini della granfondo. Info: 0464-724144, [www.befanalauf.it](http://www.befanalauf.it)



**11** In c'è Bam incontri in modo galateo a Tema: ap bene la [\*\*20 FACCIAMO PACE\*\*  
A Milano si tiene \*Un incontro tra mondi emozionali\*: tecniche per negoziare o risolvere i conflitti in azienda e nella vita. Info: Etlina 02-8361158 \[www.etline.it\]\(http://www.etline.it\)  
● Al telefono risponde Binh Ninh Khuong, esperto in medicina cinese \(a pag. 17\)](http://www.inve</a></p></div><div data-bbox=)

**13 QUADRI ECOLOGICI**  
La mostra *Georges Seurat, Paul Signac e i neoimpressionisti* che si tiene a Milano, a Palazzo Reale, fino al 25 prevede lungo il percorso messaggi di sensibilizzazione ecologica. Info: 02-54919.  
● Al telefono risponde Enzo Berardesca, dermatologo (a pag. 16).

**14 SANA CIPOLLA**  
A Tropea (VV) si festeggia la cipolla tipica della zona. Nella città, c'è una sagra con stand dedicati a questo ortaggio saporito. Info: [www.eventiesagre.it](http://www.eventiesagre.it)  
● Al telefono risponde il dermatologo Giovanni Chiarelli (a pag. 16).

**18 PASSEGGIATE ROMANE**  
Abiti a Roma? Partecipa alla gita nella riserva del laurentino (info: Roma natura, 06-35405310) o sul monte Trina. Info: [Trekkingitalia](http://Trekkingitalia) 334-7673603.

**19 INSIEME CONTRO IL DISAGIO**  
A Padova, presso l'Altsam onlus si parla di disagio psichico. L'incontro è aperto a tutti i famigliari di persone con disturbi mentali. Info: 049-8801102.  
● Al telefono risponde Massimo Saruggia, omeopata (a pag. 16).

**20 FACCIAMO PACE**  
A Milano si tiene *Un incontro tra mondi emozionali*: tecniche per negoziare o risolvere i conflitti in azienda e nella vita. Info: Etlina 02-8361158 [www.etline.it](http://www.etline.it)  
● Al telefono risponde Binh Ninh Khuong, esperto in medicina cinese (a pag. 17)

**21 VACANZE ALL'ARIA APERTA**  
Fino al 25 si tiene *Tour.it - Salone del caravanning, Camping e outdoor*: fai un salto per programmare le tue vacanze all'aria aperta. Info: [www.tourit.it](http://www.tourit.it)  
● Al telefono risponde Carla Lertola, dietologa (a pag. 17).

**25 A SPASSO SULLA NEVE**  
A Forni di Sopra, (Ud) l'Associazione *Parco nazionale delle Dolomiti* organizza una passeggiata sulla neve. Info: 0427-87333, [www.parks.it](http://www.parks.it)

**26 LA FESTA DEI FIORI**  
Rose, tulipani & Co. danno allegria: per farti contagiare partecipa al *Festival dei fiori* di Sanremo, in programma dal 22 a oggi. Info: 0184-517111.  
● Al telefono trovi Raffaella Zanardi, psichiatra (a pag. 17).



**27 UNA MONTAGNA DI DOCUMENTARI**  
A Bergamo, fino al 31, puoi partecipare a *Orobie film festival*, Festival internazionale del documentario di montagna. L'ingresso è gratuito.  
● Al telefono risponde Fabio Vicinelli, psicosomatista (a pag. 17).

**28 ALLA SCOPERTA DELLE PIANTE**  
A Bergamo, visita *Tuttosullalbero*: c'è anche un faggio di 31 anni, con 158 mila foglie, che puoi osservare dal vivo o su Internet. Info: [www.ortobotanicodibergamo.it](http://www.ortobotanicodibergamo.it)  
● Al telefono risponde Giovanni Agus, angiologo (a pag. 17).

# Gennaio

