

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



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</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
● 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 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
● 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
● 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

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
● Al telefono risponde Giovanni Agus, angiologo (a pag. 17).

Gennaio

