

2,00 EURO (IN ITALIA)
APRILE 2008

30 ANNI
1978-2008

Starbene
ti piaci e sei felice

MONDADORI - RODALE

Dossier
Gravidanza a 20, 30, 40 anni
Miniguia pratica ai nove mesi. Ecco tutto quello che devi sapere e fare (esami, dieta, ecografie...) per affrontarli in perfetta forma

COME DORMI?
A PANCIA IN SU, IN GIÙ O SUL FIANCO: OGNI "POSIZIONE" PARLA DI TE

30 MINUTI
per un fisico al top con il nostro super programma di corsa e la gym mirata per schiena e girovita

ALLERGIE
FAI IL TEST E METTILE KO CON LE ULTIME TERAPIE ANTI STARNUTO & CONGIUNTIVITE

Novità laser
Via in un lampo rughe, cellulite e couperose

Dieta detox
PERDI 1 TAGLIA E TI DEPU

CLASSICA, ORIENTALE O VEGETARIANA? SCOPRI 3 MENU SU MISURA CHE TI SGONFIANO IN 5 GIORNI

9 17711201527005

AGENDA

idee e consigli per il tuo tempo libero

a cura di **Adelaide Barigozzi**

VACANZE BENESSERE

Risveglia i sensi sulla Maiella

Voglia di primavera? Regalati un fine settimana sulla Maiella, tra cure rigeneranti ed escursioni di trekking tra i boschi in fiore. Il *Relais Ducale* di Pescocostanzo ti propone una vacanza all'insegna del benessere e della natura in risveglio. Di giorno vai alla scoperta di questa zona verdissima, incontaminata e ricca di leggende. Di sera ti prendi cura di te nell'esclusiva Spa&Pool dell'hotel, con hammam aromatico, sauna finlandese, piscina e sala fitness.

- **Costo:** da 110 € a persona il pacchetto valido in aprile che comprende pernottamento, prima colazione, accesso alla Spa e visita guidata lungo i sentieri del parco.
- **Info:** 0864-642484.
- **www.relaisducale.it**

• **Dove:** a Pescocostanzo (AQ).

