

MONDADORI - RODALE

2,00 EURO (IN ITALIA)  
AGOSTO 2008

30 ANNI  
1978-2008

# Star

ti piaci e sei felice

**PANCIA PIATTA**  
IL PROGRAMMA  
GYM + CREME

**BASSA, ALTA O BALLERINA?**  
PRIMA DI PARTIRE CONTROLLA  
COME STAI... *A PRESSIONE*

**(TI VERGOGNI?)**  
Ecco le strategie ok per  
superare tabù e imbarazzi

**Medicina alternativa**  
Fai il check ai tuoi sogni per capire  
le cause di malesseri e disturbi

**LA DIETA**  
**LAST MINUTE**  
**-2 KG** Se hai esagerato a tavola prova le ricette  
sane, gustose e light che ti fanno rientrare  
nei tuoi jeans preferiti... a tempo di record!

**Speciale**  
8 DIETE FAMOSE  
SOTTO ESAME:  
SCOPRI SE  
FUNZIONANO  
DAVVERO

**FITNESS  
CON LUI**  
GLI SPORT  
ESTIVI CHE  
METTONO  
D'ACCORDO  
LA COPPIA

COSA  
IN

## AGENDA

idee e consigli per il tuo tempo libero

### La mini vacanza sulle tracce delle volpi

Per tutti i bimbi che si sono incantati guardando il film *La volpe e la bambina* e gli adulti che desiderano allontanarsi per qualche giorno dalla città, il *Relais Ducale Spa&Pool* di Pescocostanzo ha ideato un interessante pacchetto per scoprire le bellezze del Parco Nazionale d'Abruzzo, dove è stata girata la pellicola: sono inclusi due pernottamenti con prima colazione, ospitalità gratuita per i bambini (se non superano il numero degli adulti), la guida naturalistica a disposizione per le escursioni. La stagione estiva è perfetta per avvistare le volpi, ma anche i camosci, i cervi, i caprioli, le lontre, i ricci e gli scoiattoli.

● **Dove:** a Pescocostanzo (AQ).

● **Costo:** 200 € il pacchetto

*La volpe e la bambina.*

● **Info:** 0864-642484.

● **www.relaisducale.it**

