

SILHOUETTE

DONNA

linea, moda, bellezza, benessere, attualità

€ 2,20

LA DIETA SEQUENZIALE

CAMBIA L'ORDINE DEI CIBI
COSÌ SVEGLI
IL METABOLISMO
E PERDI

4 KG
in un mese

LIFTING

MINI, DINAMICO
O CLASSICO:
LA SCELTA GIUSTA
AL MOMENTO
GIUSTO

**CAPELLI
PIÙ FORTI**
CON LE
CURE GREEN

MAKE-UP

I COLORI DELL'AUTUNNO

TUTA

DA GIORNO E
DA SERA
**È GLAM
E LOW COST**

NOVITÀ

CELLULITE

I PANTS ANTICUSCINETTI
DA USARE IN ACQUA

**NON
DIMAGRISCI?**
prova con La
PNEI

LA TECNICA CORPO/MENTE
PER DIRE NO
ALLA FAME NERVOSA

PALESTRA

BASTA SCUSE!
ECCO I PROGRAMMI
SU MISURA PER TE

VISO

STRATEGIE
PER FERMARE
IL TEMPO



TEMPO DI...

per un cuore sano

Il 29 settembre si celebra la Giornata Mondiale per il Cuore, la campagna di prevenzione delle malattie cardiovascolari organizzata dall'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore e dalla World Heart Federation. Un appuntamento per invitare tutti, e in particolare le donne, a prendersi cura responsabilmente della salute del cuore. Molti eventi gratuiti e aperti al pubblico in tutta Italia per conoscere gli stili di vita sani che proteggono: dall'alimentazione, al controllo dei livelli di colesterolo, all'addio alle sigarette.

www.fondazionecuore.it



Fondazione italiana per il cuore



Un corpo in forma si conquista anche con il movimento



SIPAP SOCIETÀ ITALIANA
PSICOLOGI
AREA PROFESSIONALE

LOTTA ALL'OBESITÀ

Camminiamo insieme! È il motto dell'**Obesity Day**, la giornata di sensibilizzazione sull'obesità promossa il **10 ottobre da ADI-Associazione Italiana di Dietetica** e Nutrizione Clinica che quest'anno collabora con la Fidal, la Federazione di atletica e il Consiglio dell'Ordine degli Psicologi per modificare in meglio in comportamenti alimentari,

sostenere la motivazione e combattere la sedentarietà. Consulenze gratuite in oltre 150 centri di dietetica e il giorno dopo passeggiata con i dietisti ADI nei parchi e nei centri storici.

www.obesityday.org

Obesity Day 10 • net
italian obesity network



Team di specialisti per capire come evitare tanti disturbi "al femminile"



OSPEDALI PER LEI

Per tutto il mese 115 ospedali del Network Bollini Rosa saranno coinvolti nell'iniziativa H-Open Month. Queste strutture a misura di donna, che hanno ricevuto da Onda un riconoscimento per l'attenzione rivolta alle pazienti, offriranno alle donne servizi di informazione, diagnosi e cura dei disturbi legati all'alimentazione. Team di specialisti, dai diabetologi, agli endocrinologi, ai cardiologi, ai ginecologi, controlleranno lo stato di salute e daranno le giuste indicazioni su come mangiare per prevenire i disturbi che derivano da un'alimentazione sbagliata, fra cui per esempio alcune forme di diabete o l'ipertensione.

Lucia Fino



OSSA PIÙ FORTI

È il 20 ottobre la Giornata Mondiale dell'Osteoporosi. La SIOMMMS lancia un'iniziativa nazionale di prevenzione contro le malattie dell'osso.

Conferenze, incontri con specialisti e visite gratuite per le donne over 50 oltre a informazioni su tutto quello che si può fare, ogni giorno, per evitare rischiose fratture.

www.siomms.it