

# Viversani

*e belli*

## DIETA

*detox*

DIMAGRIRE E  
LIBERARSI DA CIÒ  
CHE È NOCIVO

### WEEKEND YOGA

I centri in  
Italia per una  
mini-vacanza  
alternativa

### Perché ingrasso?

COLPA DELLA  
TIROIDE? NO, ECCO  
GLI ERRORI PIÙ  
COMUNI

### ANSIA & CO.

Contro i disturbi  
emotivi prova con  
l'omeopatia

### A TAVOLA



# mal di testa

*cibi sì e cibi no*

sorpresa: un po' di zucchero fa bene,  
soprattutto a colazione

### DIABETE

Sei a rischio?  
Scopri a che cosa  
devi fare attenzione

### 6 massaggi

PER CURARE  
DALL'INSONNIA AL  
MAL DI SCHIENA,  
ALLA STITICHEZZA

## speciale GAMBE

Con le nuove  
formule cosmetiche  
Con gli sport  
subito efficaci

### I NUOVI ARROSTI

Più "freschi" e  
sfiziosi con la frutta



# vivere *in bellezza*



## capelli

Perfetti in pausa pranzo

Nei saloni Tony & Guy di tutta Italia prendersi cura dei capelli è una questione di... minuti. Di recente, infatti, è stata introdotta una gamma completa di trattamenti, che "rubano" dai 15 ai 40 minuti al massimo e che si possono prenotare comodamente anche nella pausa pranzo. Si va dai trattamenti specifici per capelli crespi, a quelli che rigenerano in profondità la fibra stressata, fino a quelli a base di acido glicolico, che purificano, ossigenano e danno nuova forza alla chioma. [www.toniandguy.it](http://www.toniandguy.it)

