

FEBBRAIO 2012
2,20 EURO (IN ITALIA)

MONDADORI

Starbene

ti piaci e sei felice

DOSSIER

SEMPRE STANCA?

Fai il test e recupera in fretta le forze con 22 soluzioni garantite

Perdi subito 2 kg con

LA DIETA OK PER I TUOI ORMONI

Stop agli squilibri e al grasso addominale

FARMACI ON LINE
LA GRANDE TRUFFA:
COSTANO DI MENO, MA SONO PERICOLOSI

INCHIESTA FIBROMI

Quando toglierli (con le tecniche soft) oppure tenerli senza problemi

FITNESS
CORPO-MENTE
GLI ESERCIZI PER RICARICARTI O RILASSARTI

CREME & CO.
A PROVA DI ALLERGIE
I cosmetici **senza** peg, parabeni, nichel e siliconi (consigliati da noi)

Odori
Scopri come stai dall'alito, dal sudore e...

Crioterapia
3 novità beauty sottozero che fermano il tempo

SE LUI SCAPPA
PUÒ SOFFRIRE
DI PHILOFOBIA

Prodotti bio:
i trucchi per distinguere i veri dai falsi

 **Protesi al seno: controlla se sono sicure**



9 771120 527005

21202>

ANNO XXIV - N.2 - FEBBRAIO 2012 - (MENSILE) 9781 - N. P. 454 - ART. 2, COMMA 2/B - LEGGE 662/96 - VERONA - AUSTRIA € 3,80 - GERMANIA € 4,80 - BELGIO € 3,90 - SPAGNA € 3,90 - FRANCIA € 3,90 - LUSSEMBURGO € 3,80 - PORTUGALLO (CONT.) € 3,80 - SVIZZERA CANTON TICINO CHF 4,80 - SVIZZERA CHF 5,00 - U.S.A. GBP 3,00 - GRECIA € 3,80 - USD 6,20

AGENDA

idee e consigli per il tuo tempo libero

a cura di **Francesca Pietra**

VACANZE E WEEKEND

A Berlino, nell'ostello... con piscina

Se la parola ostello per te è sinonimo di camerate spartane e adolescenti con lo zaino in spalla, leggi qui e ti ricrederai. Plus Berlin Ostel è un albergo dai prezzi economici ma decisamente chic. Si trova in Friedrichshain, probabilmente la zona più movimentata della città: un quartiere pieno di art café, locali, negozi di abiti vintage e di musica. Dispone di camere matrimoniali (ma anche singole, oppure a 4 e 6 let-



L'Opera Bar & Restaurant del Plus Berlin Ostel, nel cuore della città tedesca

ti), tutte con bagno privato e con connessione internet Wi-Fi. Ha uno splendido bar-ristorante, la piscina coperta, la sauna e un giardino nella tranquillità della corte interna. Ha sede in un edificio neogotico recentemente ristrutturato con 100 anni di storia alle spalle, una meraviglia da vedere. Proprio dietro l'angolo c'è il più lungo tratto superstite dell'ex Muro di Berlino, mentre il fiume Sprea con i bar e le spiagge di sabbia si trova a meno di cinque minuti di distanza. Vicinissima anche la nuova O2 Arena, l'avveniristico centro polifunzionale a forma di astronave che organizza concerti con artisti di tutto il mondo. Vuoi prenotare per San Valentino? Tieni conto che, per tutto mese di febbraio, puoi approfittare dell'offerta 3 notti al prezzo di 2, con una birra di benvenuto offerta al bar, che rende ancora più conveniente il soggiorno.

- **Dove:** a Berlino
- **Quando:** fino al 29 febbraio
- **Costo:** a partire da 18 € a persona (12 € se si prenota per 3 notti).
- **Info:** tel. 0049/30/21238501
- **www.hostelsclub.com**

INDIRIZZI MODA

servizi alle pagine 98 e 100

ADF: www.golfonlineshop.it
Adidas: tel. 039/27151
Birki's: www.birkenstock.it
Calzuro: www.calzuro.it
Crocs: www.crocs-italy.it
De Fonseca: www.defonseca.it
Dr Scholl: www.drscoll.it
Fit Flop: tel. 0471/844592
Freddy: tel. 0185/59101
Gioseppo: www.gioseppo.com
Grünland: www.grunland.it
In blu: www.inblu.com
Living Kitzbühel:
www.living-kitzbuehel.com
JanSport: tel. 800/781296
Meeting: tel. 0422/6113
North Sails: tel. 0185/2001
www.northsails-sportswear.com
Oysho: www.oysho.com
Puma: tel. 02/8939111
Rafting Gold Star: www.rafting-goldstar.com
Reebok: tel. 039/27151
Sanagens: tel. 800/300600
Virtus Palestre: tel. 0734/8991
www.virtuspalestre.com
Zalando: www.zalando.it

ERRATA CORRIGE

Le scarpe **Reebok** pubblicate a pag. 101 del n. di gennaio sono il modello **Zigfuse** (100 €) e non **Realflex**. Ci scusiamo con le lettrici.



AVVISO AI LETTORI

La redazione di **Starbene** non è responsabile di eventuali cambiamenti apportati alle notizie dopo la chiusura del giornale in tipografia. Chiedete sempre per telefono conferma di date e indirizzi prima di mettervi in viaggio.

Viva la Carinzia formato famiglia

A un'ora dal confine italiano, in un minuscolo paesino innevato chiamato Kotschach-Mauthen si trova l'Hotel Kürschner, un quattro stelle adatto alle famiglie con bambini piccoli, capace di coniugare la bellezza selvaggia delle alpi Carniche e delle Dolomiti di Lienz all'atmosfera familiare di una grande casa. Qui, mentre mamma e papà si dedicano al loro sport preferito, tra sci di fondo e di discesa, sci alpinismo e fuori pista con guide specializzate, i bambini sono coccolati da baby-sitter che parlano in italiano e li guidano, dalle 10 del mattino alle 21 di sera, in un ricco programma di intrattenimento: costruzione di pupazzi di neve e di orsi bianchi nel grande giardino dell'hotel, trucco-bimbi, feste a tema, gare di pittura, costruzioni, lavoretti artigianali con la carta e il compensato. A partire dai due anni i bimbi hanno a disposizione il Kinderland, una grande sala giochi che è un po' come il paese dei balocchi, mentre dai tre anni possono pranzare o cenare con le animatrici (a disposizione baby-menu, seggioloni, scaldabiberon e tutto il necessario per mangiare in allegria). E per i genitori, dopo lo sci, c'è tanto relax

Perugia: ospiti del bed & wine

A Perugia l'enoturismo si fa davvero conveniente! L'Hotel Giò Wine Area lancia l'offerta bed & wine: pernottamento gratis se compri del vino in enoteca. La particolarità è che le camere in cui si dorme rievocano le atmosfere e gli ambienti tipici delle cantine e del mondo del vino. Sono veri e propri spazimostri che le varie aziende produttrici hanno personalizzato per raccontarsi agli enoturisti.

- **Dove:** a Perugia
- **Quando:** tutto l'anno
- **Costo:** un pernottamento a 0,99 € in camera matrimoniale per due persone con prima colazione inclusa a chi acquista presso l'enoteca dell'Hotel vini italiani per un importo minimo di 79 €.
- **Info:** tel. 075/5731100
- **www.hotelgio.it**



Una delle originali camere-cantina dell'Hotel Giò di Perugia