



I temi del mese



BELLEZZA

42 Elegante & Originale



BENESSERE

48 Lo sport in dolce attesa



SALUTE

54 Superare il disturbo post traumatico da stress



GREEN LIFE

60 Conoscere la professione del Medico Veterinario



BENESSERE

64 Potere ai colori!



GREEN LIFE

70 Regali sotto l'albero... ma "green"



ALIMENTAZIONE

78 Dai un taglio al sovrappeso

84 I dolci della tradizione

90 Menù finger food



Seguici su Facebook e Instagram



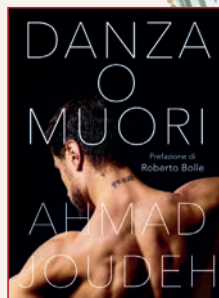
e sul sito:
www.bio-magazine.it

Danza o muori

Questo è il libro che racconta una passione profonda, quella di Ahmad Joudeh per la danza. Dopo un'infanzia felice vissuta a Yarmouk, in Siria, comincia a percepire questo amore a cui non può rinunciare, anche se il padre non approva e se abita in una delle periferie più difficili di Damasco.

Un volume che celebra la volontà di superare ogni ostacolo pur di realizzare il sogno di una vita. Con la prefazione di Roberto Bolle.

"Danza o muori", di Ahmad Joudeh - DeA



Con la mano nella zampa

Gli animali sono spugne che assorbono a 360 gradi le emozioni, positive o negative, che si trovano all'interno dell'ambiente domestico. Spesso abbiamo la sensazione che riescano a proteggerci dai pericoli e darci la forza nei periodi più bui. Ed è così che a volte alcuni loro disturbi, come quelli comportamentali, possono dipendere dal luogo in cui vivono.

L'autrice illustra come prendersi cura del proprio cane sfruttando il punto di vista olistico, ristabilendo il suo equilibrio fisico e psicologico.

"Con la mano nella zampa" di Silvia Pepe - Mediterranee



In breve...

Sto vivendo un periodo abbastanza stressante. C'è un rimedio naturale da adottare?

Per infondere un senso di calma ti consigliamo il tiglio: grazie alla presenza di flavonoidi, cumarine, oli essenziali, mucillaggini e tannini, nei fiori e nelle foglie, svolge infatti un'azione rilassante sul sistema nervoso, particolarmente utile in caso di ansia, stress e insonnia. Questa pianta è anche simbolo di longevità, forse perché è in grado di arrivare alla venerabile età di mille anni.