

PSYCHOLOGIES

Infedeltà

- I fattori scatenanti
- Perché con un trans

► **TEST** E voi siete a rischio?

Speciale

Essere genitori zen

(autorevoli, efficaci, rilassati)

Percorsi

8 esercizi per sviluppare la spiritualità

Winter cocooning

Proposte e indirizzi per un relax caldo e avvolgente

Dossier

Saper creare vere amicizie

CON LE 7 REGOLE DI UNA RELAZIONE AUTENTICA

Margareth Madè
 “Sono vulnerabile.
 E allora?”



food (news)

A CURA DI VANIA CRIPPA

Vestire la tavola a festa

Prodotti di eccellenza da gustare, mixare, abbinare, sfogliare... Per trasformare la cucina d'inverno in un laboratorio creativo



Tris di specialità siciliane: olio extra vergine di oliva bio Due Sicilie, Maestri di San Basilio, 9 euro, www.san-basilio.com. Roselle, un nero d'Avola d'eccellenza, 12 euro, www.colledoro.com e Nodissimo, Moscato di Noto, armonioso e fruttato, 12 euro, www.riofazara.it