




# BenEssere

La salute con l'anima 

mensile | anno XXXV | n. 1 | gennaio 2023 | € 2,90 (Italia) - www.lasaluteconlanima.it

**Mal di gola**  
Scopriamo  
che cosa non va

**Cefalee**  
Le piante  
che ci aiutano

**Fertilità**  
L'obesità maschile  
fa la sua parte

**Depressione**  
Quanto pesa  
il patrimonio  
genetico

**TRE RICETTE  
MUFFIN  
E CUPCAKE  
FACILI  
DA FARE**

“  
**Shaila  
Gatta**  
«All'inizio della mia  
carriera è stata  
dura: ho sofferto  
la fame»

**Alimentazione**  
Vino: la linea rossa  
da non superare

**Mangi troppo?**  
Proviamo  
la Mindful eating

**Torino**  
L'antico Egitto  
dietro casa

## Un cuore sano

Mantenere in buona salute questo organo  
e come cogliere i segnali di debolezza







**ALFAPARF MILANO  
HOLIDAY KIT  
MOISTURE BY SERGIO  
PAPPALETTERA**

Il kit Semi di Lino Moisture dona prosperità ai capelli, lasciandoli idratati e nutriti. Prezzo consigliato euro 52,70.



**NUAGEMMA  
KIT REGALO SAPONE  
DOCCIA ALLA LAVANDA**

Una formula emolliente e delicata per il corpo, abbinata a un delizioso gattino in ceramica. Prezzo consigliato euro 12,90.



**CHARLOTTE TILBURY  
NEW! WALK  
OF NO SHAME  
ON THE GO KIT**

Un ombretto in crema in formato standard con eyeliner, matita labbra e rossetto in formato viaggio. Prezzo consigliato euro 49.



**JENNIFER LOPEZ  
ONE**

Riflette armonia e porta pace la nuova fragranza di una delle più grandi celebrità internazionali, ricca di note floreali. Prezzo consigliato euro 51,50 (100 ml).



**SABON  
SET GOURMANDISES  
ROSA VERDE**

Scrub e lozione corpo in una scatola decorata che sembra provenire da una pasticceria parigina. Prezzo consigliato euro 32.



**CAPELLO POINT  
SET GEL POLISH DVA**

In un pratico kit, tutto il necessario per realizzare una manicure professionale, con colori raffinati, brillanti e a lunga durata. Prezzo consigliato euro 139,99.



**KEYS  
SPA MOMENT SET**

Tre prodotti in un unico set da viaggio, dedicato a chi vuole vivere un'atmosfera da centro benessere ovunque si trovi. Prezzo consigliato euro 25.



**INFINITY COSMETICS  
PALETTE OCCHI  
INTERSTELLAR**

Un mix di glitter multi-dimensionali per un look brillante e festoso. Prezzo consigliato euro 24,90.



**WALLY 1925  
OUD ABSOLU**

Una formazione resinosa dominata da note orientali e legnose, che regala alla pelle un profumo deciso e persistente. Prezzo consigliato euro 53.



**BIOMOLECULAR  
DIAGNOSTIC  
BONE PROMOTER  
POCHETTE ANTI-AGE**

4 creme viso anti-età e un integratore A+E in omaggio. Prezzo consigliato euro 192.