

# NATURAL

style

N. 197 mensile - novembre 2019 - 2,50 euro

*Anne  
Hathaway*

**CURANDO LE  
MIE EMOZIONI  
HO RITROVATO  
SALUTE E AFFETTI**

**BEAUTY**

**PELLE SENSIBILE  
SAI TRATTARLA?  
LE RICETTE PER  
VISO E CORPO**

**RELAX**

**MOUNTAIN  
THERAPY  
IN ALTO ADIGE  
BOSCHI, SPA  
E BUON CIBO**

**WELLNESS**

**MALINCONIA  
D'AUTUNNO  
TRASFORMALA  
IN ENERGIA**

**TU E LO YOGA  
TOSSE, CICLO,  
SCHIENA, GAMBE:  
LE POSIZIONI  
DEL BENESSERE**

**IN CUCINA  
CON AMORE  
UMORI E COTTURE  
CHE FANNO FELICI  
CORPO E ANIMA**

**OGNI BIMBO HA  
I SUOI TALENTI  
COME SCOPRIRLI E  
GODERNE INSIEME**

**RESTA GIOVANE  
CON I CONSIGLI  
CHE NON TI ASPETTI**

Conosci i 5 supercibi  
del benessere?

*Tè verde, nocciole, cioccolato, cereali integrali e olio di oliva:  
il menu antiossidante, per tutti i giorni, che protegge il cuore*



CAIRO EDITORE



# *natural* RELAX

Le ampie vetrate sul bosco dell'hotel Adler Lodge Ritten, nell'altipiano del Renon, in Alto Adige. Il servizio sulla Mountain Therapy è a pag. 138.

## **TERAPIE ANTISTRESS**

La lavanda rilassa. Il pino mugo riduce i dolori muscolari e migliora la circolazione, il ginepro ha un effetto analgesico. Sono gli oli essenziali dell'Onyricon by Dolomitic Water, un trattamento olistico del sonno che riduce attacchi di ansia e stress. Per sapere dove provarlo: [dolomiticwater.com](http://dolomiticwater.com)