

# Viva i Sani

*e belli*

## DIABETE

*urbano*

UNA RICERCA DICE CHE LA VITA DI CITTÀ AUMENTA LA GLICEMIA. CHE COSA FARE

### PRESBIOPIA

Presto la cureremo con un collirio

### Attacchi d'ansia

FIORI DI BACHE OMEOPATIA: I RIMEDI CHE RIPORTANO LA CALMA

### + magra + soda

I TRATTAMENTI HI-TECH CHE SFRUTTANO IL CALDO E IL FREDDO

### CHE COS'È IL TEFF?

Il nuovo pseudocereale che ti aiuta a restare in forma

**- 2 kg in 4 giorni**  
**Una dieta veloce che combina il gusto e i benefici del prosciutto crudo**



# 2 giornali a soli 2 euro

# TUTTO SU... green

PROVA LA DIETA DEI 5 SUPERFOOD: MENO 2 KG IN 7 GIORNI  
TEST: QUANTO NE SA DAVVERO DI ECOLOGIA E BENESSERE?  
I RIMEDI PER IPERTENSIONE, MAL DI STOMACO, TIROIDE...





mercoledì

**18**

settembre

**TUTTA ITALIA**

## Lo shiatsu ti allunga la vita

In Giappone, il Paese con la più alta aspettativa di vita al mondo, è riconosciuto come pratica sanitaria, che aiuta a invecchiare in salute. Quest'anno la Settimana dello shiatsu, che inizia oggi, punta i riflettori proprio sulla longevità e sulla salutogenesi, cioè sulla capacità di questa disciplina di mantenere la giovinezza psicofisica e aiutare chi è malato. Oltre ai trattamenti gratuiti negli studi Fisieo, infatti, nella Giornata mondiale dell'Alzheimer del 21/9 la federazione dedicherà eventi speciali a questa malattia. [www.settimanadelloshiatsu.it](http://www.settimanadelloshiatsu.it)

*È possibile prenotare un trattamento gratuito. Per info, visitare il sito dedicato*