



dalla nostra lettrice LAURA MANZI

SONO GUARITA GRAZIE A STARBENE

"Ho 50 anni e vivo a Rimini. Nel 1989 ho avuto un grave incidente stradale. Il risultato? La gamba destra più corta e una minuscola parte di rotula rimasta quel tanto per piegare la gamba. Ho subito molti interventi chirurgici: non sono bastati. Questi ultimi mesi, però, sono diventati un inferno: ero storta, zoppicavo, il dolore non mi dava tregua! Diagnosi: gonartrosi post-traumatica; impossibile operare. Leggendo Starbene ho visto i Centri d'Eccellenza scelti da voi e i miei occhi si sono illuminati: il professor Giorgio Maria Calori, chirurgo ortopedico a Milano e consulente di Starbene forse poteva aiutarmi. Ed è stato così. Mi operano: va tutto bene! Dopo due giorni faccio i primi passi, come un neonato, e mi scendono le lacrime. In Italia abbiamo medici che ancora vogliono vedere i pazienti guarire, e uno di questi è il professor Calori, uomo con una grande capacità, umanità e una fantastica équipe. Grazie a lui, a voi, ho ripreso fiducia nella mia vita e senza il vostro articolo non avrei risolto il mio problema. Un abbraccio grande!"

IL NOSTRO ESPERTO

Prof. Giorgio Maria Calori

ortopedico, primario COB
Istituto G. Pini (MI). Chiamato
il 17 e il 21 agosto - ore 16 - 18
tel.02-70300159



Che emozione far parte della giuria di qualità alla finale del *Vitasnella Dance Award* per scegliere tra 30 gruppi (oltre 5000 ballerini selezionati) gli atleti da premiare per la danza classica, pop, moderna, jazz. Il premio speciale Starbene lo hanno vinto le piccole danzatrici (5-9 anni) di *Aero Danza di Livorno* per il balletto classico "Il giorno". Fantastico e... di buon auspicio, magari da grandi leggeranno Starbene.



Il momento clou della premiazione a Marina di Pietrasanta lo scorso 14 luglio

Sotto l'ombrellone (ma anche in ufficio) si parla di diete iperproteiche. Circolano tanti piatti di breasola e visi rassegnati. Peccato però che...

I corpi perfettamente scolpiti che ho ammirato in vacanza non erano il risultato di una qualsiasi dieta, ma di un allenamento costante. I trenta-quarantenni "fiscati" (donne e uomini) correvano, andavano in bicicletta o nuotavano in piscina. E non solo per due settimane di ferie, ma tutto l'anno. Eppure, nonostante i risultati evidenti l'argomento dell'estate per recuperare la forma è la solita dieta Dukan: regina delle chiacchierate, dei menu estivi e dei malumori di molte famiglie (troppe proteine rendono aggressivi anche i partner più mansueti). Infatti, se scende in fretta l'ago della bilancia, tono della pelle e stress peggiorano vertiginosamente. Quindi, cari fan della dieta iperproteica: fatevi trascinare dall'entusiasmo delle Olimpiadi e muovetevi di più. Anche per smentire la ricerca pubblicata sulla rivista scientifica *Lancet* secondo la quale siamo tra i popoli meno sportivi al mondo. I chili li butterete giù meglio (e per sempre), diventando subito più simpatici (magari vi inviteremo di nuovo alle nostre cene pro-carbo). Tanto il giorno dopo andiamo tutti a correre. E ci godiamo al 100% queste brevi e meritate vacanze!

Cristina

Cristina Merlino
direttore di Starbene
cristina.merlino@mondadori.it



NUOVO

MONDADORI

AGOSTO 2012 - €2,20

1€
(IN ITALIA)

Starbene

PROVATO PER VOI

ANTICELLULITE
COSA CONTENGONO LE
CREME CHE FUNZIONANO

3

SOLUZIONI PER
ABBASSARE
LA **PRESSIONE**
ALTA SENZA
EFFETTI
COLLATERALI

COLESTEROLO
RIDUCILO DEL 20%
CON NOCI E MELE

SONNIFERI
USATI BENE
NON CREANO
DIPENDENZA

UNGHIE FRAGILI

Rinforzale con
gli oli vegetali

Sgonfiati!

CON I CIBI ANTIRITENZIONE

-5 CM DI GIROVITA SENZA DIETA

CISTITE

SPARISCE PER SEMPRE
SE TIENI SOTTO CONTROLLO
L'ADRENALINA

ACIDO IALURONICO

Scegli quello più sicuro
per riempire le rughe

S.O.S. CASA

AD AGOSTO FAI RIPARARE
FRIGO, CELLULARE & CO.
PAGANDO IL GIUSTO

**ENERGY
DRINK:
BERE CON
PRUDENZA**

Eco-vernici: con il fai da te risparmi il 70% e proteggi la salute



AVV. GIULIO BIANCHI - ROMA - TEL. 06 47821111 - WWW.BIANCHIBIANCHI.COM - PIAZZA VENEZIA 10 - 00187 ROMA - TEL. 06 47821111 - WWW.BIANCHIBIANCHI.COM