

# Bio

magazine

N.73 MENSILE - DICEMBRE 2020 - €3,90

STARE MEGLIO

## BENESSERE IN 3 MOSSE:

- OLI ESSENZIALI "DELLE FESTE"
- LA NATURA IN CASA
- I SEGRETI DELLA FRUTTA SECCA

## FOCUS ON TIROIDE

Perché è così fondamentale  
il suo corretto funzionamento

# MENTRE DORMI TI FAI BELLA

MANTIENI GIOVANE E SANA LA PELLE DI VISO E COLLO

CON UNA CORRETTA ROUTINE NOTTURNA

 **SPECIALE  
NATALE**

LE IDEE  
REGALO E  
IL MENÙ DA  
PORTARE  
IN TAVOLA

**ATTUALITÀ**

STOP AGLI  
SPRECHI  
ALIMENTARI!

**IN FORMA**  
STRETCHING:  
COME E QUANDO

**MONDO DONNA**  
LA MENOPAUSA  
SECONDO NATURA


**SENTIMENTI**  
UN AMORE A  
QUATTRO ZAMPE

**ALIMENTAZIONE**  
AIUTO,  
PANCIA GONFIA!



LUNASIA EDIZIONI

Prima settimana 27/11/2020

 SPECIALE NATALE

# COSA METTIAMO SOTTO L'ALBERO?

Per i fissati con il beauty e il benessere, per i più golosi e per gli amanti di libri e oggettistica... ecco tante idee da cui farsi ispirare per trovare il regalo di Natale perfetto!

*Regala... la bellezza*



*I Pilastri  
Boadicea the  
Victorious*

**Violet Sapphire**

Intenso, ricco ed esotico, un profumo pieno di sensualità. Le note di testa sono quelle di sorbetto di lampone, frutto della passione e foglie di viola, mentre per quelle di cuore troviamo fiori di magnolia, gelsomino sambac e rosa iraniana. Le note di fondo sono di legno del Kashmir, legno di sandalo, oud di Cambogia, cristalli d'ambra.