

- 5 **Editoriale**  
Prova costume?  
Meglio pensarci per tempo
- 6 **Attualità**  
20 luglio 2016. Entra in vigore  
l'obbligo del defibrillatore per le  
società sportive dilettantistiche
- **SPECIALITÀ A-Z**
- 8 **Angiologia**  
Trombosi del viaggiatore,  
ecco come prevenirla
- 10 **Ortopedia**  
Protesi totale d'anca
- 12 **Otorinolaringoiatria**  
Otite esterna, attenzione  
a bagni in mare e in piscina
- **PERSONAGGIO**
- 14 Micaela Carrara  
il mio segreto: insegno  
a nuotare a preti e anziani
- **IN SALUTE**
- 16 **Stili di vita**  
Tutti pronti per il Festival  
dell'Ambiente
- 18 **Alimentazione**  
Il primo passo per dimagrire  
in modo duraturo?  
Resettare il metabolismo
- 20 **Fragole**  
Pochi zuccheri... Tanti benefici
- **IN ARMONIA**
- 22 **Psicologia**  
Attacchi di panico  
Un fulmine a ciel sereno...
- 24 **Coppia**  
Quando il piacere  
non arriva
- **IN FAMIGLIA**
- 26 **Dolce attesa**  
Gengivite in gravidanza
- 28 **Bambini**  
Pannolini lavabili  
pro e contro
- **IN FORMA**
- 30 **Fitness**  
Sole, sabbia e un pallone
- 32 **Bellezza**  
Un trucco a prova  
di sudore e caldo
- **RICETTA**
- 34 Pasta all'alga spirulina  
e crema di rape bianche
- **RUBRICHE**
- 44 **Altre terapie**  
Muscoli più tonici
- 46 **Guida esami**  
Ecografia: una "fotografia"  
degli organi in 3D
- 48 **Animali**  
Pesci rossi  
Istruzioni per l'uso
- **DAL TERRITORIO**
- 50 **News**
- 52 **Onlus**  
ANED
- 54 **Farmacie**  
Colesterolo e glicemia  
così li tieni sotto  
controllo
- 56 **Il lato umano  
della medicina**  
Mi sono laureato per aiutare  
i campesinos
- 59 **Malattie rare**  
Associazione A.R.M.R.
- 61 **Guida alle professioni  
sanitarie**  
Infermieri
- 64 **Testimonianza**  
Anche con un melanoma  
al terzo stadio quello che  
conta è avere il sole dentro
- **STRUTTURE**
- 66 Terme di Trescore
- 68 RSD Habilita di Albino
- **REALTÀ SALUTE**
- 70 GoodFood Veg
- 73 Iro Medical Center
- 75 Pianeta Sorriso
- 77 20fit
- 79 Isola Medical
- Allegato centrale:  
AMICI DI BERGAMO SALUTE**

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE  
ITALIANA PER L'EDUCAZIONE  
ALIMENTARE

