

➤ **EDITORIALE**

7 Settimo anno? Altro che crisi. Bergamo Salute è cresciuta e comincia una nuova vita

➤ **SPECIALITÀ A-Z**

8 **Otorinolaringoiatria**
Noduli e polipi alle corde vocali

10 **Chirurgia vascolare**

Soluzioni sempre meno invasive contro la "sindrome delle vetrine"

12 **Fisiatria**

Le cause e i rimedi per l'epicondilite

➤ **PERSONAGGIO**

14 Red e Chiara Canzian
La nostra scelta vegana

➤ **IN SALUTE**

16 **Stili di vita**
Tumori: le 9 regole della prevenzione

18 **Alimentazione**

Dieta chetogenica. Pro e contro

20 **Fave. 7 motivi per mangiarne di più**

➤ **IN ARMONIA**

22 **Psicologia**
Selfie. I rischi della ricerca dello scatto perfetto

26 **Coppia**
Lontananza. Impara a vedere i lati positivi

➤ **IN FAMIGLIA**

28 **Dolce attesa**
Ipertensione gravidica. Quali i rischi per mamma e bambino?

30 **Bambini**
S.O.S raffreddore da fieno

➤ **IN FORMA**

32 **Fitness**
Integratori e sport. Istruzioni per l'uso

34 **Bellezza**
Metti KO la cellulite

➤ **RICETTA**

36 **Torta morbida di zucca e cioccolato**

➤ **RUBRICHE**

46 **Altre terapie**
Contro lo stress prova la meditazione con le campane tibetane sulle amache

48 **Guida esami**
Esame impedenziometrico. Per "misurare" lo stato di salute dell'orecchio

50 **Animali**
Esche e bocconi avvelenati. Come difendersi e cosa fare

➤ **VIAGGI DELLA SALUTE**

52 **Vacanze antistress**

➤ **DAL TERRITORIO**

54 **News**
56 **Onlus**
Associazione un porto per noi

58 **Il lato umano della medicina**
Il coraggio e la paura dell'ultimo passo

61 **Malattie rare**
Associazione A.R.M.R.

62 **Testimonianza**
Con il sitting volley porto l'inclusione dei disabili nelle scuole

➤ **STRUTTURE**

64 **Smart Dental Clinic**
66 **Habilita Ospedale Faccanoni di Sarnico**

➤ **PROFESSIONI SANITARIE**

69 **Vigilatrice d'Infanzia Infermiera Pediatrica**

➤ **REALTÀ SALUTE**

73 **Lav System**
75 **Farmacia Dr. Visini**
77 **Avalon**
79 **Diagnostica Domiciliare**
81 **We&Pets**

Allegato centrale:
Amici di Bergamo Salute

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

