

IT 4,50 euro



www.class.it

# Class + Filosofia

N. 286 - FEBBRAIO 2010

## **CARRIERA**

Tom Ford: cambiare tutto e avere più successo

## **INVESTIMENTI**

Arte moderna, gioielli, manoscritti. Le opere su cui puntare al Tefaf

## **VACANZE**

Kristian Ghedina e la guida al meglio della settimana bianca

## **CLASS FILOSOFIA**

Facebook. Che cosa rivela la scelta di un gioco virtuale



*Henri Chenot, catalano, 66 anni, guru del benessere, studioso di medicina cinese e naturopatia, presidente fondatore dell'Accademia della biontologia. Sullo sfondo, le saline di Trapani.*



# IL GIUSTO SALE

**Le quantità ideali giornaliere da zero a novant'anni. I cibi da evitare. Gli allarmi da sfatare. Il cloruro di sodio fa bene, ma non bisogna esagerare. Ecco i consigli degli esperti per una dieta iposodica equilibrata. E saporita**