

CORSA Cosa mangiare, come evitare gli infortuni, come vestirsi

FOR MEN

diretto da Andrea Biavardi

2.50 (in mais)

N. 214 DICEMBRE 2020



MAGRO E FORTE!

CON IL NUOVO
SUPER ALLENAMENTO
DA FARE IN CASA

(si chiama "Calisthenics")

ALIMENTAZIONE

10 trucchi per
neutralizzare i cenoni

PSICOLOGIA/1

Come trasformare
la suocera da
nemica in amica

PSICOLOGIA/2

16 OBIETTIVI
DA REALIZZARE
NEL 2021



**SPECIALE
NATALE**

**101
IDEE REGALO**
PER LEI, PER GLI AMICI,
PER TE

**FILIPPO
MELLONI**

Modello
e "padre
natura"
di **CIAD
DARWIN**

BICI

**LE NOVITA
DEL 2021**

**SCELTE DAI
NOSTRI ESPERTI**

SPECIALE *Regali di Natale* BEAUTY

► Il calore delle spezie

Oltre all'eau de toilette da 50 ml, al bagnodoccia da 200 ml e al dopobarba da 75 ml la box natalizia Premier Take Scent di **Bottega Verde** contiene anche un paio di guanti touch screen. Su www.bottegaverde.it a 39,99 euro.



▼ Un blend vincente

Avvincente e audace la fragranza fruttata legnosa **CR7 Game On** di sfumata dolci note di papaya e mela croccante con la calda sensualità del legno di cashmere, del legno di cedro e della lava tonka. Di **CR7**. Su shop.mavive.com a 52 euro.



► Un caldo inverno

Fa parte della **House of 2020 L'Esprit** di **Philosophy** la nuova formula per pelle e capelli 3 in 1 Shampoo, Shower Gel & Bubble Bath nella calda profumazione "cozy by the fire". In esclusiva su www.marionnaud.it a 20 euro.



► Fasti misteriosi

Gotica e cupa come il Palazzo dei Papi l'eau de parfum **Rouge Avonox** ci invita negli appartamenti del pontefice con una scia di rosa mista a fava di cacao, tartufo, vetiver, musk e ambra. Di **Phaedon Paris**. Su www.kaon.it a 95 euro.



▼ Da sbarbati!

Contiene tutto l'occorrente per una rasatura a regola d'arte il **Men's Kit** **Proraso** con Crema Pre Rasatura, Crema Da Rasatura, Balsamo Dopo Rasatura, Colonia, pennello e ciotola. Di **Proraso**. Su www.proraso.com a 42 euro.



fraganza legnosa speziata Bois Bornes Eau de Parfum apre con meli, bergamotto e pepe nero, svela note di castagna e cardamomo e si chiude con vetiver e musk, **Hugo Boss**. Su www.hugoboss.com a 100 euro.

▼ **Profumo d'amore...**

Potrebbe essere un perfetto regalo di coppia il cofanetto con i tre saponi **Bleu Citrus** che sa di fiori, frutti e legni, **Auxur Troussis** ai fiori d'arancio e **Bleu Citrus** al vetiver. Di **Fragonard**. Su www-it.fragonard.com a 25 euro.



▼ **Una fragranza eloquente**

Speziatissima e legnosa l'eau de parfum orientale unisex **Icona** mostra un carattere ribelle e uno stile radicale pur mantenendo un moderno classicismo. Di **Boadicea The Victorious**. Su www.releasedistribution.it a 198 euro.



▲ **Oltrepassa ogni limite**

Trasforma il desiderio in carnalità l'extract de parfum **Ultimate Seduction Extreme** Oud che si apre con ribes e violetta e si estremezza con patchouli, oud e ambra. **Laurent Mazzone**. Su www.lmparfums.fr a 295 euro.



◀ **Appendila all'albero**

Edizione limitata per la metal box a forma di albero di Natale **Les Essentiels Homme** contenente il formato mini della crema mani e del sapone **Karité** e del fluido energizzante viso **Cade**. **L'Occitane**. Su it.loccitane.com a 12,50 euro.



▼ **Illustrazioni sostenibili**

Dedicata alla rasatura l'idea regalo proposta da **Comfort Zone** è la scatola riciclata a impatto zero **The Shave Essential Kit** contenente il gel da barba e l'idratante lenitivo della linea **Skiv Romen**. Su it.comfortzoneskin.com a 75 euro.

