

BICI L'ALLENAMENTO CHE FA BENE AL CUORE E ALLA PRESSIONE

FOR MEN

MAGAZINE



diretto da Andrea Biavardi

€ 2,50 (in regalo)

N. 211 SETTEMBRE 2020

SPECIALE RIENTRO

COSÌ PERDI SUBITO 5 CHILI!

pag. 44

La dieta post-vacanze
Gli esercizi da fare a casa

SALUTE
**5 SEGRETI PER NON
INVECCHIARE MAI**

ALIMENTAZIONE
**8 RICETTE:
MENO GRASSI
PIÙ ENERGIA!**

LA PIÙ BELLA DEL MESE
*Marika, la sosia italiana
di Brigitte
Bardot*



PSICOLOGIA
**LAVORO, AMICI,
SOLDI: VINCI
IN TUTTO!**

**LORENZO
GABRIELLI**
Campione
di nuoto e
personal
trainer

**LOOK
12**
trucchi per
una rasatura



CON PELO O SENZA?

A decidere come portare la barba sei solo tu ma qui trovi i prodotti e gli attrezzi migliori, quelli più adatti e innovativi, per affrontare e gestire al meglio anche il pelo più ribelle



▼ UN BEL SOLLIEVO

Dalla formula ricca e cremosa il BALSAMO DOPOBARBA PROTETTIVO di Proraso calma la pelle appena rasata riducendone gli arrossamenti e ripristina le condizioni del mantello idrolipidico (7,40 euro).



► UN TOCCASANA

Ha un piacevole aroma erbaceo il fluido idratante lenitivo Skin Regimen Hydra Fluid da usare come dopobarba per rinfrescare e calmare la pelle e per ristabilire la giusta idratazione, Comfort Zone (60 euro).



▲ COME NUOVO!

Svolge una doppia funzione, quella di antiage e quella di dopobarba, il balsamo fresco e leggero Men Invictus After Shave a base di oli biologici che leniscono la pelle, di Eterea Cosmesi Naturale (19 euro).



/skin regimen/
hydra fluid
/moisturizing soothing fluid
/fluide hydratant lenitif
/fluido idratante lenitivo

Spa News IN TOSCANA IL RELAX CH

Sei in cerca di una pausa rigenerante per preparare corpo e mente all'arrivo dell'autunno? Tra le colline e i cipressi della Val d'Orcia, nei pressi dell'incantevole borgo termale di Bagno Vignoni, potrai seguire un vero e proprio percorso purificante e intercettare i tuoi punti deboli per rafforzare miratamente le tue difese immunitarie. L'idea porta la firma dell'Adler Spa Resort Thermae che oltre alle rilassanti piscine termali offre un'esperienza sinergica tra medicina e relax con il programma *Riscopriamo le nostre Dese*. S'inizia con un colloquio con il medico, si fa il test del sistema nervoso PPG Stress Flow e ci si sottopone all'Oligoscan per verificare la presenza di minerali e un eventuale sovraccarico di metalli pesanti nei tessuti. In base al suo stato generale di salute il paziente riceverà tutte le indicazioni per purificare il corpo, stimolare le proprie difese, gestire lo stress e rafforzare il proprio sistema immunitario. Il pacchetto prevede 3 pernottamenti (a partire da 1.212 euro a persona).

Info: 0577 889000, adler-resorts.com

► FRESCA PROTEZIONE

A base di estratto di moringa e di aloe il Balsamo Dopobarba di **Hairmed** ha un'azione tonificante e rinfrescante che calma le irritazioni, mantiene la pelle elastica e protegge anche dallo smog (9 euro).



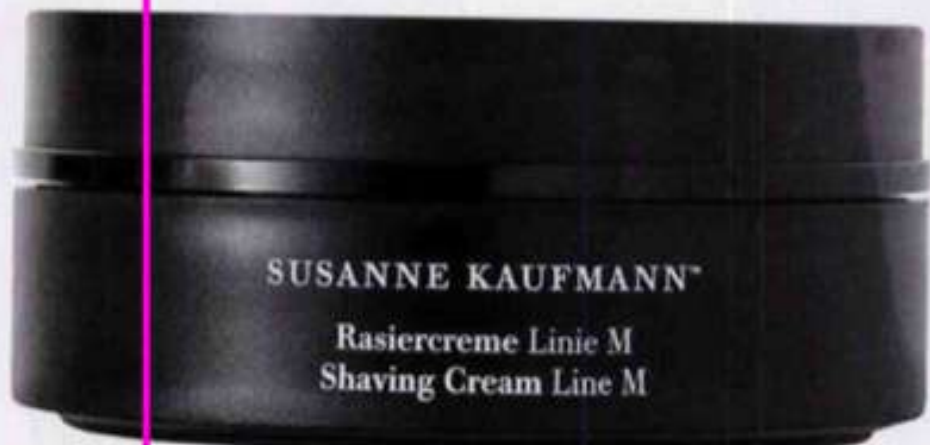
▼ DATI UNA CALMATA!

Rende più morbidi i peli della barba, agevolando una rasatura precisa, la Shaving Cream Line M con glicerina e amamelide per lenire le irritazioni e calmare la pelle, di **Susanne Kaufmann** (39 euro).



◀ SENZA ATTRITI

Perfetta per le pelli più sensibili la Shaving Cream a base di zuccheri di cocco, aloe vera e olio di noce di macadamia ha una consistenza ricca dall'effetto lubrificante e altamente lenitivo, di **Saal&Co** (24 euro).



ATTREZZI SPECIALI

▼ IO NON MI IRRITO!

Progettato appositamente per gli uomini dalla pelle sensibile il rasoio **Sorguard** ha una barra di protezione posizionata tra le due lame che riduce al minimo il contatto con la pelle, **Gillette** (9,99 euro).



► UNA RASATURA GREEN

Riciclato e riciclabile il rasoio usa e getta **Xtreme3 Eco Green** abbina un approccio eco responsabile alla qualità delle 3 lame flessibili e della striscia lubrificante all'aloè, **Wilkinson Sword** (4,49 euro per il kit da 4).



◀ SOFT & CHIC

Ha il manico screziato in pregiato legno d'ulivo il **Penello da Barba** in pelo di tasso di altissima qualità che scivola sul volto con estrema delicatezza e morbidezza, di **Carthusia** (120 euro).



RINFORZA LE DIFESE IMMUNITARIE





▲ DOPPIO GIOCO

In un unico gesto idrata in profondità la pelle del viso e ammorbidisce i peli di barba, baffi e pizzetto: è il **FLUIDO IDRATANTE VISO & BARBA** dalla texture fresca e leggera proposto da **Collistar** (36 euro).



▼ MODELLATA CON STILE

Ha una profumazione aromatica data dagli oli essenziali di menta piperita, lavanda e rosmarino il balsamo **BeoP Beard Balm** dalle proprietà nutrienti e antiossidanti di **Barber Mind** (20 euro).



► L'IGIENE PRIMA DI TUTTO

Deterge a fondo la barba ma resta delicato sulla pelle il **GENTLE CLEANSING BEARD SHAMPOO** a base di olivello spinoso, aloe vera, olio di argan e proteine del grano. Di **Barberians** (20 euro).



▼ UN PO' DI DISCIPLINA...

È realizzata in pregiato legno wengè con ciuffi in pura setola la **Spazzola per Barba** dall'impugnatura ergonomica perfetta per distribuire uniformemente il balsamo o l'olio, **Acca Kappa** (47,50 euro).



Spa News VACANZE IN ALTO ADIGE PER

Immerso nell'infinity pool con acqua salina ad ammirare le vette dolomitiche del Catinaccio, del Latemar e dello Sciliar assaporando una natura incantata e l'impareggiabile silenzio della montagna per poi passare all'idromassaggio e alla sauna esterna oppure al percorso Kneipp: è questo quello che ti aspetta all'eco **Hotel Pfösl** di Nova Ponente, il paese più soleggiato dell'Alto Adige, i cui criteri green spaziano dalla struttura alla spa. Numerosi i trattamenti offerti e interessante il percorso dell'area wellness indoor con diversi tipi di saune e bagni turchi. Da provare il **BAGNO BASICO SALERAQUARZIT**, ideale per disintossicare il corpo, a base di silicio della Val di Vizze combinato con sali minerali e erbe biologici (50 minuti, 75 euro). Per il mese di settembre i prezzi vanno dai 184 euro a persona al giorno e includono un pernottamento con pensione benessere (colazione, snack pomeridiano e cena con menù à la carte), l'accesso all'area wellness Naturaspaspa indoor e outdoor, sessioni di yoga e meditazioni guidate ogni giorno e il rituale con gettate di vapore nella sauna esterna. **Info:** 0471 616537, pfoesi.it