

BIGI ALLENATI SUI RULLI: I MODELLI MIGLIORI AL PREZZO MIGLIORE

FOR MEN

diretto da Andrea Blavardi



€ 2,50 (in Italia)

N. 217 MARZO 2021

BICIPITI E ADDOMINALI D'ACCIAIO

pag. 48

I segreti rubati a 8 campioni
di nuoto, boxe, crossfit

SPECIALE ALIMENTAZIONE

- ✓ Inganna la fame con questi 9 trucchi
- ✓ Carne rossa: quanta?
- ✓ 4 turbo-colazioni



PSICOLOGIA
COMBATTI E VINCI:
ansia da covid,
dolori immaginari,
noia da smartworking

TECNOLOGIA
30 App: senza
queste non
puoi vivere!

GIANCARLO DANTO
Personal trainer
e star di
Tu si que vales

FITNESS
I MUSCOLI CHE
NON DEVI MAI
TRASCURARE!

FATTI BELLO

rispettando il pianeta!

Dagli ingredienti naturali, ottenuti sempre da agricoltura biologica e in condizioni eque, ai packaging riciclati e riciclabili per contenere l'impatto ambientale: il trend della clean beauty, ovvero la bellezza sostenibile, incalza! Fai anche tu la tua parte.

DETERGI E PURIFICA



► **DALLE ALPI GLI ATTIVI PIÙ PURI**
A base di estratti di genziana maggiore bio, di melissa bio e di regina dei prati bio il detergente Doux Nourissant Moussant Purifiant è ideale per purificare e uniformare la pelle mista o grassa. **Clarins** (14 euro).



► **PROTEZIONE ED EQUILIBRIO**
Rimuove il sebo in eccesso e le impurità senza seccare la pelle il Gel Démaquillant Bio a base di menta piperita, di vasella e di lena di betulla dalla forte azione antibatterica e riequilibrante. **Melvita** (14,50 euro).



► **ECCO IL TUO NUOVO ERDE**
Contiene il 96% di ingredienti naturali il detergente Microw Cocoon. Base che grazie alla chlorella, una micro alga estratta naturalmente, elimina le impurità e equilibra il PH della pelle. **Sephora** (13,99 euro).

SEPHORA
Melting Cleansing Balm
Cleanser + Balancer
100% ingredienti naturali vegani
4.22 fl.oz.

IDRATA E CORREGGI



► **IL RETINOLO E GREEN**
Il beta-carotene contenuto nell'alga duraville salina del Mar Morto si converte in retinolo a contatto con la pelle: è il principio attivo dell'antiaging per il contorno occhi «RETINOL EYE CARE» **Ahava** (73 euro).

► **VITALE TUTTO IL GIORNO**
Ha una formulazione a base acquosa contenente olio di argan, estratti di ginseng, centella e pompelmo il Siero Antiage Uomo: pensato per dare tono e elasticità al viso quotidianamente. **Antos** (10 euro).



► **DERMATOLOGIA VEGETALE**
Caratterizzata dall'avena rhealba, un principio attivo botanico unico e esclusivo, **PHYS-AC** Micro-Cream Soinantien-Cosmésunco idrata a fondo e lenisce le pelli diseguate che "tirano". **A-Derma** (16,90 euro).

TERME DI
COMANO

C
AQUA
+
CLINICAL

SHAMPOO CHERATOATTIVO
AL CATRAME VEGETALE

con Acqua Termale e Micro SPM

PER I CAPELLI



◀ ESFOGLIA E NORMALIZZA

Ideale per il cuoio capelluto desquamato o in caso di forfora lo SHAMPOO CHERATOATTIVO AL CATRAME VEGETALE (di ginepro!) è a base di detergenti di origine vegetale. **Terme di Comano** (15 euro).

◀ RICOSTITUENTE SOSTENIBILE

Il trattamento per capelli secchi e sfibrati **Golden Oil** contiene squalene che viene estratto riciclando e riutilizzando un residuo alimentare, nello specifico lo scarto della fermentazione della birra, di **Ambadue** (68 euro).

Dr. Hauschka



Balsamo
per capelli

regala lucentezza
ed elasticità
senza appesantire

Conditioner

con glucosidi su capelli fini
adatta per tutti

150 ml e

▶ PERFORMANCE CONSAPEVOLI

È al 99,7% di origine naturale il tonico per il cuoio capelluto **Scalp Refresh** del nuovo brand eco-etico **WeDo** perfetto per idratare e rinfrescare tutti i tipi di cute (26,10 euro).



▲ LA BACCA DELL'ETERNA GIOVINEZZA

Contiene un attivo naturale proveniente da un superfood della Patagonia, ovvero il frutto dell'albero di maqui, lo shampoo vegano idratante **Maqui 3 All-Bi Shampoo** di **Echos Line** (16,20 euro).



99% NATURAL ORIGIN
PROFESSIONAL PERFORMANCE
100% RECYCLABLE
MINIMALIST FORMULA

100 ml



BIOCLIN

BIO-HYDRA

MASCHERA
IDRATANTE

MOISTURIZING
MASK

CAPELLI NORMALI
NORMAL HAIR

100 ml / 3.38 FL. OZ.

▲ L'IMPORTANZA DELLE MATERIE PRIME

Naturale al 100% il **Balsamo di Dr. Hauschka** a base di neem, olio di cocco, aceto di mela e estratto di ceci elimina l'effetto crespo senza appesantire i capelli e regala loro lucentezza e elasticità (17,50 euro).

◀ A BASSO IMPATTO AMBIENTALE

Contiene un'acqua ecosostenibile ottenuta dalla collaborazione con il Presidio Slow Food Antiche Mele Gelato Cola dell'Etna, la maschera idratante e nutriente **Bio-Hydra Maschera** di **Bioclin** (12,90 euro).

PER IL CORPO



▲ **UNA DOCCIA AL GINEPRO**

A base di oli biologici di girasole e di cocco il detergente per il corpo leggermente schiumoso *Juvenis Organic Body Wash* di **The Munio** contiene estratti di erbe di melissa e fiori di trifoglio rosso (25 euro).



▼ **SCRUB CON I GUSCI**

Arricchito con olio di mandorle della Provenza e burro di karité il *Sapone Esfoliante 2 in 1 Mandorla* ha un lato liscio per detergere e un lato irregolare per eliminare le cellule morte, **L'Occitane** (12 euro).



▲ **LA NATURA È SACRA!**

Grazie al complesso di antiossidanti biofermentati unito al burro di karité e all'olio di buriti bio *Sacred Nature Body Butter* è una crema ricca perfetta per le pelli più secche, di **Comfort Zone** (60 euro).

◀ **FRAGRANZA BALSAMICA**

È una miscela di oli essenziali e estratti di erbe officinali l'*Olio Balsamico 99 Erbe* dalla funzione rilassante e allo stesso tempo tonificante che si presta a molteplici usi, **Bottega Verde** (29,99 euro).

▼ **INGREDIENTI BOTANICI**

Contiene una miscela di acidi grassi (oli di semi di girasole, d'oliva, di jojoba e di sesamo) che ammorbidisce e rafforza la barriera cutanea l'olio corpo lenitivo *Body Oil Olive* di **Booming Bob** (26 euro).



▲ **RIPARA E NUTRE**

Sfrutta la sinergia tra preziosi oli biologici e numerose sostanze attive la lozione per il corpo *Mix Invictus Gold Body* che non unge e sprigiona fragranti note di patchouli, **Eterea Cosmesi Naturale** (25 euro).