11 ESERCIZI PER **BRACCIA IN 4D**

MH Men's Health

COPPA D'AFRICA
IL CALCIO DEL FUTURO

Reportage
VOLLEY
LE MARZIANE DI CONEGLIANO

TRAINING
_CAPIRE IL COLESTEROLO
_PREPARARE IL CUORE
_CREDERE NELLA DIETA

PRONTI A SCIARE
LE NOVITÀ DELLA STAGIONE

MODA & TOYS
ATTREZZARSI PER L'INVERNO

SPECIALE 24 PAGINE
INNAMORATI DEL TENNIS
FLAVIO COBOLLI / SARA ERRANI
+
_CIFRE DEL BOOM IN ITALIA
_L'ALLENAMENTO GIUSTO
_GUADAGNI DA CAPOGIRO
_ALIMENTAZIONE E TESTA

N. 254 NOVEMBRE 2025 IN EDICOLA
DAL 30 OTTOBRE 2025 BIMESTRALE

ACTION_HEALTHINESS_STYLE

NOVE VITE

Waitlist infinita per il primo Body Scan di Neko Health in tre città europee. Un check-up rapido e senz'aghi che in pochi minuti analizza nei, cuore, arterie, glicemia e colesterolo.

SWEET DREAMS

Il profumo gourmand su un uomo è sensuale. *Vanille de Minuit* di Maison Tahité si apre con un accordo cuoiato e una scia di sandalo, per poi rivelare note di vaniglia e zafferano.

RITUALE POST-SHAVE

Con l'estratto africano di Kinkeliba, lenitivo e antiage, Sisleÿum for Men *Lotion Tonique Revitalisante* di Sisley tonifica e rinforza la pelle dopo la rasatura.

_BEAUTY

Programma longevity

In agenda: la skincare biotecnologica, le strategie olfattive di seduzione, la prevenzione senz'aghi e il fitness pro benessere mentale

A CURA DI VALENTINA DEBERNARDI, CAMILLA BORDONI E VITTORIA GIULIA FASSOLA