

LAVORO 16 FRASI DA NON DIRE MAI AL TUO CAPO pag. 54

FOR MEN

MAGAZINE

diretto da Andrea Biavardi

€ 2,00 (IN ITALIA) N. 192 FEBBRAIO 2019

SPECIALE FITNESS

**VUOI PIÙ MUSCOLI?
MANGIA COSÌ** pag. 86

40 ERRORI
DA EVITARE
IN PALESTRA

BICI
IMPARA A USARE
I RULLI IN CASA

SALUTE Chi deve
avere paura
del colesterolo

PSICOLOGIA SUCCESSO
NELLA VITA: A LEZIONE
DALLE STAR DEL CINEMA



Tom Hanks

Russell Crowe

Johnny Depp



LA PIÙ BELLA DEL MESE

È MISS RUSSIA!
Si chiama Valentina
e... adora gli italiani!

SESSO & COPPIA

**UN UOMO E UNA
DONNA POSSONO
ESSERE SOLO
AMICI?**

DOMINIK PARIS
Campione di sci:
discesa libera,
supergigante e
combinata

CAIRO EDITORE

ISSN 1722 6104

90192 >



9 771722 610006

PER IL CORPO

► **PER UN'IDRATAZIONE CONTINUA**
Grazie all'esclusiva tecnologia a rilascio continuo e all'unione di tre ceramidi essenziali con acido ialuronico la **CREMA IDRATANTE PER PELLI DA SECCHE A MOLTO SECCHE** idrata per 48 ore e aiuta a ripristinare la barriera protettiva cutanea. **Cerave** (9,90 euro).



▼ **IDEALE PER TUTTA LA FAMIGLIA**
Racchiusa in un pratico barattolo di latta la **CREMA 2 IN 1 NUTRIENTE INTENSIVA VISO E CORPO** ha una texture ultra morbida e confortevole grazie alla presenza del burro di karité puro al 100%. **Comodynes** (12 euro).



◀ **LA DOCCIA È DELICATA...**
Grazie alla sua formula con Urea al 5% dal forte potere emolliente il gel senza sapone **UREADIN BATH GEL**, perfetto per detergere la pelle normale o secca, riduce la perdita d'acqua della pelle e rispetta la barriera cutanea. **Isdin** (13,50 euro).



Spa News

Fuga romantica nella Spa privata



PER LE MANI



▼ **UNO SCUDO ROBUSTO**
È un trattamento intensivo che si prende cura con delicatezza delle mani secche e screpolate e delle unghie la **CREMA MANI CONCENTRATA** a base di un pool di attivi come la vitamina E, la glicerina e la cheratina. **Di Prep** (2,90 euro).



▲ **SENZA TRACCE**
Non solo rigenera, lenisce e protegge il naturale equilibrio della pelle ma ha anche un'azione anti-età e anti macchie la **HAND CREAM** totalmente trasparente e a rapido assorbimento che non lascia le mani untuose. **Di Bakel** (44 euro).



▲ **BARRIERA ANTI GHIACCIO**
Ricca di vitamine E e B5 e di burro di karité **ICTYANE CREMA MANI** è stata pensata appositamente per idratare a fondo e per proteggere le mani secche e rovinate dagli stress climatici. E non unge! **Di Ducray** (8,70 euro).

Vuoi festeggiare San Valentino in modo diverso? Fallo all'insegna del benessere. Tra coccole e relax in un'atmosfera da favola come quella dell'**Alpina Dolomites Lodge**, situato sull'Ape di Siusi, in Alto Adige.

● Dal design alpine chic caldo e accogliente questa struttura a 5 stelle vi accoglierà nell'**Alpina Private Spa** con il pacchetto **RELAX** dedicato alle coppie che prevede trattamenti speciali da fare insieme. Per esempio un bagno Rasul (antico rituale di purificazione della tradizione orientale che combina fanghi curativi, sale, vapori e profumi arabi) seguito da un bagno alle erbe alpine mixate con puro sale di montagna e, per finire, un rilassante massaggio corpo ai fiori di fieno, all'olio di pino mugo, di genziana o di mirtillo a scelta (266 euro per il pacchetto completo).

● Subito dopo vi aspetta l'area wellness con piscine panoramiche che si affacciano su panorami innevati, saune di vario genere, una beauty farm per i trattamenti estetici e una zona fitness. Prezzi a partire da 289 euro a notte a persona in camera Superior. Info: 0471. 796004, www.alpinadolomites.it