SESSO QUANTO CI SAI FARE TRA LE LENZUOLA?

FOR MEN MAGAZINE

diretto da Andrea Biavardi

€ 2,00 (IN ITALIA)

N. 141 NOVEMBRE 2014



POSTER GRATIS

TUTTI I MUSCOLI CHE VUOI

Nel (poco) tempo che hai

ALIMENTAZIONE

Mangia più grassi diventa più magro

SALUTE

PROTEGGI LE TUE PARTI INTIME

L'ESAME SALVAVITA

CHE PUOI FARE DA SOLO

SPECIALE HI TECH

45 Telefonini, tablet, televisori e orologi sportivi senza cui non puoi vivere

GIORGIO GAROFALO

Campione italiano di lotta greco-romana

"NON DIRE MAI SONO STANCO: COMBATTI!"



CAIRO EDITORE

9 771722 610006 40141

SONDAGGIO ESCLUSIVO: CHI VORRESTI ESSERE?

Sped. in A.P. - D.L. 353/2003- art. 1, comma 1, DCB Milano - €5,40 Austria, Chf 5,60 Canton Ticino, €4,20 Francia, €5,40 Germania, Igs 3,80 Gran Bretagna, €4,20 Grecia, €4,20 Lussemburgo, €4,20 Principato di Monaco, €3,70 Spagna, Chf 6,30 Svizzera, €4,20 Malta - Mensile

TERME E DINTORNI

di COSTANZA AQUILINI

E ORA DOCTOR *wellness!*



Salute e benessere sono sempre andati di pari passo al **Life Class Hotels & Spa** di Portorose. Ma da quest'anno, con il nuovo centro Mediterranean Anti-Ageing Clinic l'accento si pone ancora di più sul concetto di medical spa. Il suo obiettivo principale è quello di rallentare i processi d'invecchiamento ed è dotata di moderne apparecchiature di diagnostica e di cura oltre a specifiche competenze e tecniche di riabilitazione motoria. S'inizia con una visita medica, che prevede anche analisi del metabolismo cellulare e dei livelli di antiossidanti e radicali liberi nel sangue, per poi stabilire il più corretto stile di vita, alimentare, sportivo e terapeutico, su misura per te. Il prezzo di un programma Medical Wellness per una settimana a persona è di circa 1000 euro.

INFO: LifeClass Hotels & Spa, Portorose (Slovenia), 00386/5/6929001, www.lifeclass.net

La spa che si prende cura di te per ritardare l'invecchiamento e darti benessere





MERANO (ALTO ADIGE)

Batterie scariche? Corri ai ripari...

Hai un forte spirito competitivo o sei estremamente perfezionista? Attento! Rischi il burnout! Per salvarti da questo processo stressogeno che di solito colpisce manager e sportivi sperimenta il programma "Manager Relax" del **Villa Eden Leading Health Resort** che ti propone di staccare la spina per due giorni e ritrovare vitalità e energia. Nel pacchetto, oltre alla mezza pensione, stimolazione dei punti chakra, massaggio rilassante, trattamento al cuoio capelluto e riflessologia con cromoterapia (410 euro a persona).

DOVE: Villa Eden Leading Health Resort, 0473/236583, www.villa-eden.com



GALZIGNANO (VENETO)

Fai un reset totale!

Acquisire più consapevolezza del proprio corpo e della propria mente nutrendoli in modo appropriato e "depurando" il proprio stile di vita: è questo l'obiettivo del Percorso Detox proposto dalla Medical Spa del **Galzignano Terme Spa & Golf Resort**. S'inizia con lo screening di base e la visita medica per arrivare a una seduta di corpo e coscienza, al trattamento corpo detossinante, a un programma alimentare dedicato e all'attività sportiva da decidere con il personal trainer (750 euro a persona).

DOVE: Galzignano Terme Spa & Golf Resort, 049/9195555, www.galzignano.it

BEAUTY NEWS
DA PROVARE

ESPERIENZA SPAZIALE

Alle **Terme Loipersdorf**, in Austria, ti aspetta un trattamento fuori dell'ordinario. Ti bastano 25 minuti per raggiungere lo stato alfa, ovvero quella dimensione tra sonno e veglia in cui il cervello lavora intensamente. Da un lato ti rilasserai profondamente e dall'altro i tuoi sensi saranno stimolati. Non devi far altro che sdraiarti sui lettini della Sfera Alfa Cocoon e lasciarti andare ai colori, ai suoni e agli aromi.

INFO: www.therme.at

★ ★ ★

RELAX AL QUARZO

A pochi chilometri da Merano, in Val Passiria, l'**Hotel Stoblhof** approfitta delle risorse del territorio e propone il massaggio alla quarzite argentea, estratta esclusivamente in Alto Adige, dalla potente azione rilassante. Questa roccia, composta da quarzo, cristallo di rocca, tormalina e zircone, si sposa poi con essenze di erbe aromatiche e oli vegetali alpini stimolanti (80 minuti, 93 euro).

INFO: 0473/010100, www.stroblhof.com

E METTICI UN PO' DI PEPE!

Ti senti stanco e anche un po' intristito dalle piogge autunnali? Quando torni a casa la sera preparati un bel bagno caldo per rilassare la muscolatura e per migliorare l'umore! Bastano un paio di cucchiai di Sali da Bagno al Pepe Nero nell'acqua ben calda per ottenere un effetto tonificante e energizzante. Ottimi anche come pediluvio per il gonfiore e la pesantezza dei piedi. **Wally 1925** (7,80 euro).



SALI PICCANTI