

SESSO, 50 SFUMATURE DI...UOMO! STANOTTE FATTI VALERE

FOR MEN

diretto da Andrea Biavardi

€ 2,00 (IN ITALIA)

N. 121 MARZO 2013



POSTER: LA DIETA DELLA PASTA

PERDI 5 CHILI

RISULTATI IN SOLI 9 GIORNI

BICIPITI IN METÀ TEMPO

SALUTE

QUALI MEDICINE DEVE
PRENDERE UN UOMO

SPALLE A V

I NUOVI ESERCIZI DA CASA

Vinci il mal di stomaco

15

CONSIGLI PER SALVARE LA TUA COPPIA



FEDERICO BALZARETTI

Calciatore Roma e Nazionale

"Il segreto dei vincenti è... DORMIRE!"

CORRI!

IL TUO PIANO PER OGGI

4 SUPER TABLET PROVATI PER TE

CAIRO EDITORE



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 6,90 Svizzera, €3,20 Malta - Mensile

Appena sveglio



- PELO E CONTROPELO** Il 65% degli uomini ha la pelle che si arrossa durante la rasatura. È il caso di usare prodotti delicati, come la SCHIUMA DA BARBA ricca di burro di cacao e oli minerali. Di **Floid** (300 ml, 7,45 euro).
- CHE TESTINA!** Il nuovo rasoio Fusion ProGlide Silver Touch di **Gillette** (10,99 euro) è a batteria e produce micropulsazioni che fanno scivolare con il minimo attrito le innovative testine. Così niente irritazioni!
- BUONA GIORNATA** con la CREMA SUPERIDRATANTE LENITIVA che rivitalizza e mantiene la pelle morbida tutto il giorno grazie alle vitamine B5, E, PP. Di **Collistar**, fa parte della linea Uomo (50 ml, 30 euro).
- PER LAVARTI** perfetto il docciaschiuma BLUE LAVENDER (250 ml, 3,99 euro) di **Atkinsons**, a base di Aloe vera idratante. Della stessa linea fanno parte il sapone liquido (300 ml, 2,99 euro) e il bagnoschiuma (500 ml, 5,39 euro).

Pausa pranzo



- ZAZZERA SEMPRE A POSTO** Per curare i capelli servono shampoo e lozioni e un buon pettine, per non rovinarli o spezzarli. Perfetto anche fuori casa il PETTINE PIEGHEVOLE di **Taylor of Old Bond Street** (34 euro).
- PRATICO** Sta in tasca il set composto da spazzolino richiudibile e dentifricio in gel alle erbe, così ti puoi lavare i denti ovunque ti trovi. Tau Kit di **Tau-Marin** (5,50 euro) è disponibile con setole dure, medie o morbide.
- LABBRA SCREPOLATE?** Meglio evitarle, se "tirano" non riesci a concentrarti sul discorso che devi fare alla riunione del pomeriggio. Burro cacao ACTIVE CARE FOR MEN (3,20 euro) di **Labello**, senza effetto lucido né colore.

SEMPRE PERFETTO

Bello 24 ore su 24, capelli a posto, sorriso da conquista, barba sotto controllo e magari qualche chilo in meno: nella nostra società essere così è quasi un must. Tu invece non sai da che parte iniziare? Ti dà una mano FMM. Dividi la giornata per fasce orarie in base alle diverse attività (lavoro, palestra, amici, cena, dopocena galante eccetera) e abbina i prodotti più nuovi e più efficaci. Le idee non mancano!



In palestra



- RIGENERATI DOPO LO SPORT** con un prodotto capace di detergere a fondo senza aggredire la pelle. Di **Bionsen** il DOCCIASCHIUMA DERMOPROTETTIVO (250 ml, 1,98 euro) ricco di oligoelementi termali protettivi e idratanti.
- NON BASTA DETERGERE IL VISO**, all'uomo serve una leggera esfoliazione per evitare che i peli della barba incarniscano. Ideale il gel NETTOYANT PURIFIANT (13,80 euro) di **Lierac Homme** con microparticelle esfolianti.
- PROBLEMI DI FORFORA?** SHAMPOO ANTIFORFORA **Bioscalin** (10,90 euro), con formula brevettata che rafforza le difese del cuoio capelluto e riduce la velocità di ricambio delle cellule responsabili degli stati desquamativi.
- CARATTERE MASCHILE** la fragranza del DEODORANTE UOMO PELLI SENSIBILI capace di resistere per 48 ore, senza bloccare la sudorazione. In più è privo di alcol, conservanti e coloranti. Di **Somatoline Cosmetics** (11 euro).

Serata fuori



- PER OGNI EVENIENZA** Sono imbustate singolarmente le SALVIETTE INTIME FOR MEN, perfette per risolvere qualsiasi situazione. In morbido cotone naturale, sono biodegradabili e non irritano. Di **Cotoneve** (2,49 euro/scatola da 10 bustine).
- DEDICATA A LUI** la fragranza tutta da provare che sa già d'estate: acquatica, agrumata e legnosa! **ZenSun** FOR MEN EAU DE TOILETTE FRAÎCHE è l'ultima creazione di **Shiseido** in edizione limitata (100 ml, 52 euro).
- DAI TONO** alla pelle e riparla dai raggi Uva, i veri responsabili dell'invecchiamento cutaneo. Una soluzione è INTENSIVE ANTI-AGE ANTI-RUGHE RIVITALIZZANTE, che in più non unge e mantiene inalterato l'equilibrio idrolipidico del viso. Di **Eucerin** linea Men (50 ml, 23 euro).

Prima di dormire



- STOP ALLE RUGHE** Ti guardi allo specchio e scopri i primi segni del tempo oppure stanno diventando un'abitudine? No problem, la CREMA ANTIAGING ENERGIZZANTE è leggera e antiage. Linea Jatoman di **Bioline** (41 euro).
- PENETRANO TRA DENTE E DENTE** le setole dello spazzolino ispirato alla tecnologia del filo interdentale, per una igiene orale più completa e sicura di tutta la bocca. FILO-SENSE di **Aquafresh** (2,83 euro).
- RIDUCI IL GIROVITA** Con sostanze stimolanti della lipolisi (processo che "scioglie" le cellule adipose) il gel da applicare la sera e la mattina. LIPOREDUCER MAN GEL REMODELLANTE ALTA DEFINIZIONE **Rilastil** (200 ml, 38 euro).

In marzo, dentista gratis

ANDARE DAL DENTISTA NON FA PIACERE A NESSUNO, TANTO MENO AL PORTAFOGLI. MA QUESTO MESE PUOI PRENOTARE UNA VISITA DI CONTROLLO GRATUITA IN TUTTA ITALIA. ECCO COME

Torna, per tutto marzo, il "Mese della salute orale" iniziativa in collaborazione con **Colgate** e **Sido**, Società italiana ortodonzia: basta andare sul sito www.prontodontista.it per fissare una visita a costo zero vicino a casa tua. La salute orale tutela denti e gengive ma previene e risolve anche problemi di masticazione, di postura, malattie del cuore. A proposito di bocca, i dentifrici in circolazione sono ormai di ogni tipo, sapevi che ne esiste uno che ti aiuta a tenere sotto controllo il peso? Continua a leggere...



- DENTI + BIANCHI DI 1 GRADAZIONE** Il dentifricio Max White One Active agisce in una settimana. **Colgate**, 3,09 euro.
- SEMPRE PROTETTO SOPRA E SOTTO** Antibatterico, agisce anche sotto il bordo gengivale. Dentifricio Supreme di **Aquafresh**, 2,49 euro.
- TIENI A BADA IL SENSO DI FAME** grazie al mix di sostanze naturali del dentifricio **DIETIFRICO** di www.dietifricio.it, 6,90 euro.

BEAUTY NEWS

DA PROVARE

Taglio capelli hi tech

Un concentrato di design e tecnologia, con ricarica Usb, touch screen, digitale, 90 minuti di autonomia in modalità wireless. Non si tratta dell'ultimo device lanciato sul mercato ma del nuovissimo tagliacapelli HC950 Touch Control di Remington. Pensato per l'uomo tech addicted che ama disegnare il proprio look fino al più piccolo dettaglio, vanta altissime prestazioni, a partire dalle lame rivestite in titanio (300 volte più resistenti di quelle in acciaio) autoaffilanti, autolubrificanti, ipoallergiche, ai pettini intercambiabili per capelli e barba. Motore Pro Power a 3 velocità. 75 euro.

