

**BICI - SE PEDALI COSÌ MAI PIÙ INFORTUNATI!** p. 100



# FOR MEN

MAGAZINE

diretto da Andrea Biavardi

€ 2,00 (IN ITALIA)

N. 157 MARZO 2016

## FORTE E POTENTE!

**IN 2 SETTIMANE**

- ▶ **ADDOMINALI SCOLPITI**
- ▶ **BRACCIA D'ACCIAIO**
- ▶ **PETTORALI INCREDIBILI**

**ROBERTO BERTOLINI**  
 Vincitore di "Pechino express"  
 e personal trainer  
**"IL 100 PER CENTO NON BASTA: DEVI DARE IL 101 PER CENTO"**



**40**  
**OGGETTI CHE TI CAMBIANO LA VITA!**

**PIZZA e...**  
**12 PIATTI UNICI**  
 che accelerano il metabolismo

**SALUTE**  
**MAL DI TESTA: VIA SENZA FARMACI**  
 10 errori che può fare il tuo medico



**SESSO E COPPIA**

- LE CHIAMANO DONNE **PANTERE**: SE LE CONOSCI... NON LE EVITI
- 20 ERRORI DA NON FARE **MAI** A LETTO

**RELAX!**  
**9 fattori d'ansia eliminati!**

CAIRO EDITORE  
 ISSN 1722 - 6104 60157 >  
 9 771722 610006

Men's Look

## BEAUTY

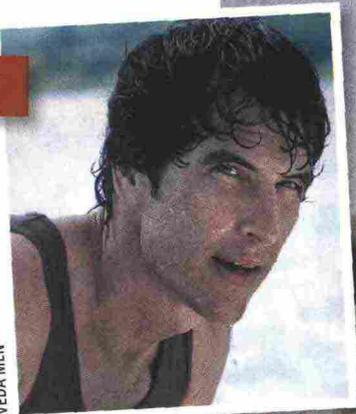
# COLPI DI TESTA

Le ultime tendenze in fatto di taglio vogliono capelli più corti sulla nuca e più lunghi sulla parte superiore della testa. In modo da cambiare spesso forma semplicemente usando le mani. E in più i prodotti giusti

### DA VIAGGIATORE: MOSSO E LEGGERO

Per instancabili giramondo il look più gettonato è una media lunghezza, pratica e facile da tenere in forma, con un taglio leggermente scalato sulla nuca e sui lati. Con uno spessore centrale di ciocche flessibili ma definite. L'effetto è estremamente naturale e soprattutto si rivela facilmente gestibile in fase di asciugatura.

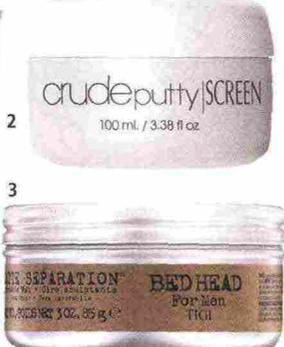
1



AVEDA MEN

### USA QUESTI PRODOTTI:

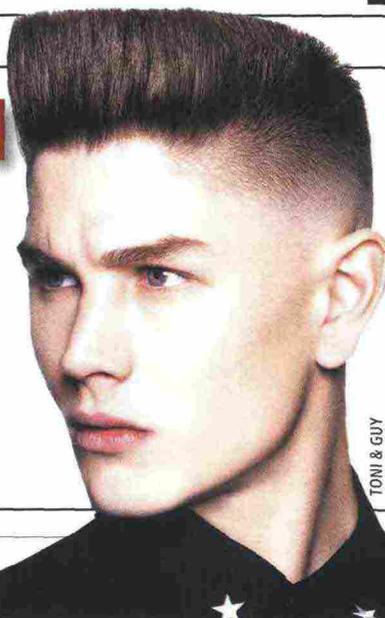
1. È anticrespo e definisce bene i ricci con ciocche compatte la crema **By-Curl ELEVATOR CREAM** da applicare sui capelli bagnati. **Framesi** (14 euro).
2. Ha un effetto opaco la pasta per capelli **CRUDE PUTTY** che separa le ciocche e rende più corposi i capelli. **Screen** (20,70 euro).
3. Tenuta forte per la cera lavorabile **MATTE SEPARATION** dalla texture compatta e per uno stile flessibile. **Bed Head For Men by Tigi** (18,50 euro).



FRAMESI

### SOLITA SPAZZOLA? NON PROPRIO...

Se vuoi un taglio netto e rigoroso che resti davvero così com'è durante tutta la giornata puoi ispirarti a questa spazzola asimmetrica decisamente grintosa. Certo, devi avere lineamenti molto regolari (la scalatura laterale è estrema e sfumata), i giusti attrezzi di precisione per realizzarlo e un'attenzione particolare al finish. Che deve essere lucidissimo!



TONI &amp; GUY



### USA QUESTI PRODOTTI:

1. Raggiungi fino a 32 altezze di taglio con il tagliacapelli **E790E** con lame brevettate **W-Tech** per un taglio netto. **BabyLissForMen** (49,90 euro).
2. Ha una funzione illuminante il **BALSAMO OLIO DI MACADAMIA** che rende i capelli più docili, morbidi e lucenti. **Omia** (5,50 euro).



di COSTANZA AQUILINI

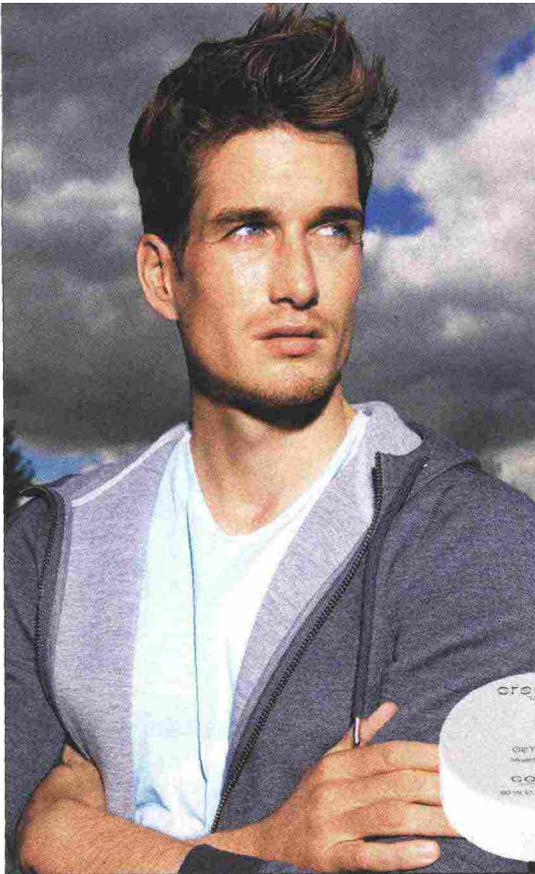
## CIUFFO RÉTRO: IL PIÙ GETTONATO!

Che sia un taglio più sportivo anni '60 o più impostato anni '50, l'ispirazione è senza dubbio vintage. I capelli sono tagliati corti sulla nuca e tenuti più lunghi sulla parte superiore della testa. Così puoi permetterti diversi tipi di styling semplicemente giocando con le forme e con il finish lucido oppure opaco.



SCREEN PROFESSIONAL

JEAN LOUIS DAVID



### USA QUESTI PRODOTTI:

1. È ideale per ottenere un perfetto equilibrio tra tenuta e movimento la pasta modellante **CREATIVE WALK GETAWAY Cotril** (14 euro).
2. Cristallizza il tuo stile! Con la lacca a tenuta estrema **Block Style** i capelli restano esattamente come li metti. **Gomgel** (3,99 euro).
3. Formula in crema per il gel **FRUCTIS STYLE NATURAL CHIC** che dona un effetto opaco e ha una tenuta di 24 ore. **Garnier** (4,29 euro).

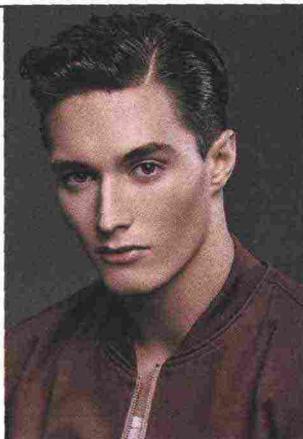
## DANDY O ROCK, MA SEMPRE SCOLPITI

Un po' Marlon Brando e un po' James Dean. Il look scolpito e leccato con effetto bagnato ti rende sexy, sfacciato e sensibile, con un fascino distaccato decisamente intrigante. Per realizzarlo è fondamentale soffermarsi sulla scelta del gel e usare un pettine a denti stretti per controllare al meglio il prodotto di styling.



### USA QUESTI PRODOTTI:

1. Tenuta flessibile e massimo controllo con **PURE-FORMANCE LIQUID POMADE** che idrata i capelli. **Aveda Men** (26 euro).
2. Vuoi un look definito? Il gel **TAFT STAND UP** garantisce la massima tenuta per un giorno. **Testanera** (3 euro circa).
3. È perfetto per ottenere un look scolpito **Fix Young Gel Extreme**. Arricchito con vitamina B3. **Cielo Alto** (5 euro circa).

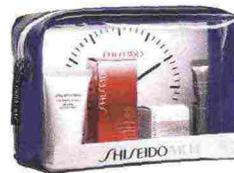


COTRIL



TIGI

## Beauty News Conosci le mosse vincenti?

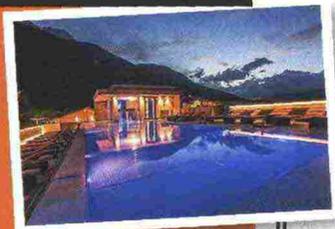


Preparare la pelle detergendola e riequilibrandola, attivarla potenziando la sua capacità di rigenerarsi e correggerla. Sono questi i tre step di una perfetta beauty routine. Lo sa bene il brand

Shiseido che per divulgare il concetto lancia la promozione **skincare TIME 4 BEAUTY**. Per tutto il mese di marzo, all'acquisto di una crema viso o un siero avrai in regalo il kit composto da un detergente, un immunostimolante, un idratante e un contorno occhi.

## Spa News Benessere panoramico

Nuotare al di sopra dei tetti verso le vette della Meridiana naturale di Sesto Pusteria, in Alto Adige, regala una sensazione d'infinito. Per questo la piscina esterna **Sky-Infinity** del **Design Wellness Hotel Monika** è un'esperienza da vivere almeno una volta nella vita. Insieme alla grande sauna panoramica dove sperimentare profumati vapori. Da provare per tutto il mese di marzo il pacchetto da 3 notti in camera matrimoniale Superior, prima colazione,



pensione 3/4, tutti i servizi benessere inclusi e, a scelta, un massaggio alpino parziale oppure un bagno sportivo, disintossicante o **Deluxe Gold** (da 440 euro).  
Info: [www.monika.it](http://www.monika.it)  
0474/710384