

SESSO PREPARA COSÌ LA TUA NOTTE DI FUOCO

FOR MEN

MAGAZINE

diretto da Andrea Biavardi

€ 2,00 (IN ITALIA)

N. 134 APRILE 2014

FILIPPO GIUSTI

Rugbista del Petrarca Padova

"Se vuoi vincere domani, allenati e suda oggi"

MANGIA GRASSO DIVENTA MAGRO

Una dieta rivoluzionaria

POSTER PROGRAMMA COMPLETO

15 minuti
al giorno
per un corpo nuovo

SALUTE:

- Quest'anno niente allergie
- I segreti per dormire bene

MOUNTAIN BIKE:
la guida del principiante

SONDAGGIO ESCLUSIVO

QUANTO SEI CORAGGIOSO?



LAVORO
AI tuo
capo
rispondi
così

CAIRO EDITORE

40134>



Relax vista PARCO

Prenditi una pausa di benessere, per la pelle e per la mente



Definito "il nido della tranquillità", il raffinato Park Hotel Mignon di Merano, immerso nel verde del suo immenso parco, fa sembrare il resto del mondo lontanissimo anche se il centro è a cinque minuti a piedi. Sarà facile staccare la spina per immergersi nella piscina esterna collegata da uno scenografico ponte di legno alla sala fitness e alla sala con l'idromassaggio. Oppure entrare nella rinnovata spa di 1200 mq per concedersi il trattamento tutto al maschile "Vitale come un pino cembro": dopo il peeling corpo e una rilassante maschera viso verrete viziati da un massaggio all'olio di pino cembro (80 minuti, 99 euro). Il prezzo della camera invece va dai 148 euro a persona in pensione 3/4.

INFO: Park Hotel Mignon, 0473/230353, Merano (Bolzano), www.hotelmignon.com



AUSTRIA

Tutta l'energia dei rituali tirolesi

► Ricaricare le pile immergendoti in un decotto di erbe di montagna e poi riposare per un po' in un letto d'avena. Dove? In pieno Tirolo nell'esclusivo Best Wellness Hotel Schalber di Serfaus, dove potrai scegliere un'esperienza wellness di coppia nella Private Spa o provare il Giorno Manager con trattamento viso, bagno rilassante, massaggio parziale e manicure (170 euro, pernottamento escluso).

DOVE: Best Wellness Hotel Schalber, 004354766770, www.bestwellnesshotels.it



LAZIO

Segui le orme degli antichi romani

► Si, perché per loro andare alle terme era un'esperienza quotidiana per la cura del corpo e per la convivialità. L'Hotel Salus Terme di Viterbo, con la sua appena rinnovata Vita spa, oltre all'acqua termale ricca di zolfo offre vari pacchetti. Da provare in coppia il "Moment in love" che prevede 2 notti in mezza pensione, una geo-mask, un massaggio ayurvedico e il percorso termale (490 euro).

DOVE: Hotel Salus Terme (Viterbo), 0761/1970000, www.hotelsalusterme.it

UNA SPA A DOMICILIO

Troppa attività sportiva? In caso di affaticamento muscolare versa nella vasca da bagno l'olio vegetale drenante e addolcente Draine Huile Thalassa di Salin de Biosel (49 euro) per una seduta di balneoterapia domestica. Funziona

come un regolatore energetico: riprogramma gli eccessi Yang (calore eccessivo e arrossamenti) e Yin (crampi e articolazioni gonfie) e riconsegna al tuo corpo nuova energia e leggerezza degli arti.



BEAUTY NEWS DA PROVARE

WINE THERAPY

► Al Relais Todini, a pochi chilometri da Todi, il vino lo degusti in cantina e ne sfrutti le proprietà antiossidanti sulla pelle. Se scegli il pacchetto di coppia "Bio - Benessere e Purezza" hai un pernottamento con colazione, 2 trattamenti viso all'uva rossa, 2 trattamenti corpo con vinaccioli di uva rossa, un bagno nel Sangiovese e una degustazione di vini della cantina (da 590 euro).

► INFO: 075/887182, www.relaistodini.com

★ ★ ★

LE VIRTÙ DELL'OLIO

► Immerso nel verde della campagna toscana, il Monsignor della Casa Country Resort & Spa sfrutta le sue risorse a km 0 non solo per la cucina, ma anche per i trattamenti beauty. Da provare il peeling purificante all'olio d'oliva toscano e il massaggio al balsamo d'olio dall'effetto rigenerante e energizzante (50 minuti, 90 euro).

► DOVE: Borgo San Lorenzo (Firenze), 055/7 0821, www.monsig-casa.com