

SESSO PREPARA COSÌ LA TUA NOTTE DI FUOCO

FOR MEN

diretto da Andrea Biavardi



N. 134 APRILE 2014

FILIPPO GIUSTI

Rugbista del Petrarca Padova

**“Se vuoi vincere
domani, allenati
e suda oggi”**

€ 2,00 (IN ITALIA)

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
Al tuo
capo
rispondi
così



CAIRO EDITORE



9 771722 610006

4 0 1 3 4 >

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

► Sì, 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

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 e l'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) 055/70821, www.monsignorlacasa.com

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.



**RILASSA
E DRENA**