

In forma senza palestra + Più energia subito + Copia lo stile Beckham

# Men's Health

IL PIACERE DI ESSERE UOMO - WWW.MENSHEALTH.IT

MARZO 2009 ■ EURO 2.90

## PIÙ MUSCOLI MENO GRASSO

RISULTATI IN SOLE 4 SETTIMANE

## MODA UOMO

131 CONSIGLI  
PER TE

IL CARBURANTE

MIGLIORE PER

IL TUO CORPO

# 11

SEMPLICI  
SOLUZIONI  
PER TIPI  
STRESSATI

SALUTE

17 SEGRETI CHE DEVI CONOSCERE

ALIMENTAZIONE

I MIGLIORI CIBI PER L'UOMO

SESSO

IL GALATEO DEL PRIMO INCONTRO

GIORGIO  
ROCCA

A lezione dal capitano  
della nazionale  
italiana di sci: uno  
che non molla mai

# 5

GAFFE  
CHE PUOI  
EVITARE  
P. 42



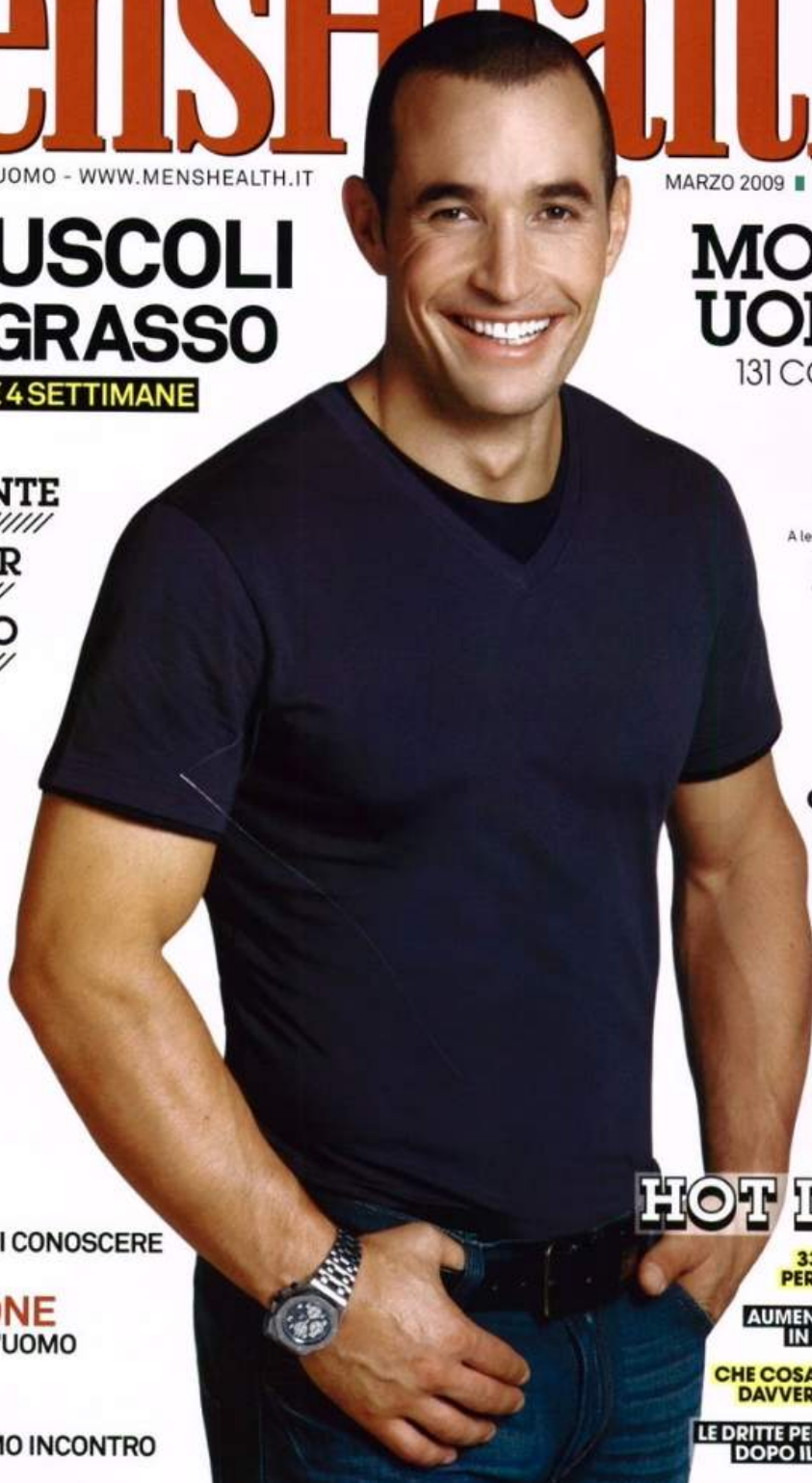
## HOT LIST

33 CIBI IDEALI  
PER DIMAGRIRE

AUMENTA I BICIPITI  
IN 90 SECONDI

CHE COSA VOGLIONO  
DAVVERO LE DONNE

LE DRITTE PER ALLENARSI  
DOPO IL TRAMONTO





### EFFETTO PELLE

Dedicato a tutti gli scooteristi metropolitani, il casco Piquadro è interamente ricoperto in pelle e omologato E3, marchio di certificazione di sicurezza della comunità europea. Dotato di un'ampia visiera antigraffio in stile aeronautico, ha un pratico aggancio antifurto sul cinturino. I tessuti interni sono analergici e lavabili e il collarino staccabile (per avere massimo calore d'inverno e traspirazione d'estate). Pensato per essere usato in città, è disponibile in due colori: testa di moro o arancio; per non passare inosservati al semaforo.

### DENIM SOLARE...

Innovazione e alta tecnologia si trovano alla base del primo jeans che protegge dai raggi UVA e UVB, e garantisce una temperatura corporea ottimale in qualsiasi condizione climatica. Il Ceramic Denim firmato Seven7 ha una lavorazione speciale che consiste nella tessitura della tela blu con una fibra bioceramica dalle proprietà benefiche. La trama del jeans s'intreccia con un sottile filato costituito da micro particelle bioceramiche che lo trasformano in uno scudo impenetrabile contro i nocivi raggi UVA e UVB.



### DAI PIÙ GAS AL TUO STILE

Per piloti che vogliono lasciare un'impronta, come le star di Hollywood, è arrivato il modello sport "Drive-u" del calzaturificio Fratelli Borgioli. Un mocassino classico, concepito per la guida automobilistica con la suola squadrata decorata con il Giglio Smiling, simbolo dell'azienda. Le cuciture sottili garantiscono un comfort elevato facilitando i movimenti veloci, per non far scendere di giri la tua auto. E per chi vuole osare uno stile ancora più aggressivo, ci sono anche le versioni in anguilla e pitone dipinto a mano.

## MHSTYLE / INDIRIZZI

Balenciaga tel. 049.6985111  
 Bally tel. 0041.916129111  
 Bomboogie tel. 0124.510007  
 Botticelli Limited  
 robertobotticelli.com  
 Bulgari bulgari.com  
 Ck Calvin Klein tel. 02.550501  
 Café Noir tel. 800.852585  
 Class Roberto Cavalli tel. 02.76008166  
 Cold Method coldmethod.eu  
 Compagnia delle Pelli tel. 0571.9043  
 Crust cybererust.it  
 Cult tel. 0734.8991  
 Dior Homme tel. 049.6985111  
 Dirk Bikkembergs Sport Couture tel.  
 02.29006161  
 Dolce&Gabbana tel. 02.863341  
 Dunhill by Allison tel. 049.6982111  
 Emporio Armani tel. 02.83106  
 Ennio Capasa Costume National Homme  
 tel. 02.838441  
 Extè tel. 02.762091  
 Ferrè Milano tel. 02.762091  
 Fred Mello tel. 02.99765001  
 Fruscio fruscio.it  
 Gaudi tel. 059.691277  
 Geox tel. 0423.2822  
 Giorgio Brato tel. 051.6641409  
 G-Star Raw g-star.com  
 Gucci gucci.it  
 Haute tel. 030.2427817  
 Heyu tel. 081.8268201  
 Hermes hermes.com  
 Hogan tel. 02.772251  
 Ice Iceberg tel. 02.77719555  
 Jil Sander tel. 02.8069131  
 Just Cavalli tel. 02.7626761  
 Kejo tel. 800.603122  
 Kenzo Homme kenzo.com  
 K-Swiss tel. 051.6258670  
 La Chaussure Lacoste tel. 011.5536800  
 Liu Jeans by Liu-Jo tel. 059.6322711  
 Le Coq Sportif tel. 015.983019  
 Levi's tel. 031.618300  
 Lotto tel. 0423.6181  
 Louis Vuitton numero verde 800.308980  
 Manuel Ritz Pipò tel. 0733.40079  
 Marlboro Classics tel. 0445.427411  
 Mash tel. 045.8878111  
 Mauro Grifoni tel. 0444.903111  
 Merrel tel. 0734.8991  
 Moorer by Feyem tel. 045.6450770  
 Moschino tel. 02.6787731  
 Napapijri napapijri.com  
 Nautica tel. 051.6320759  
 New Balance tel. 0471.062300  
 Nero Giardini nerogiardini.it  
 Pal Zileri tel. 081.8268201  
 Paul Smith Men Shoes tel. 02.546721  
 Peuterey tel. 800.01247  
 Playlife tel. 0422.51911  
 Police police.it  
 Puma by Alexander McQueen tel.  
 02.8939111  
 Ra-re ra-re.it  
 Replay Footwear tel. 0423.9251  
 Santacroce tel. 0571.41641  
 Sasch tel. 055.874471  
 Seventy tel. 041.5899555  
 Sisley by Allison tel. 049.698211  
 Sisley tel. 0422.519111  
 Siviglia sivigliastyle.com  
 Spalding tel. 0464.427045  
 Timberland numero verde. 800.500000  
 Tod's tel. 02.772251  
 Tonino Lamborghini toninolamborghini.it