

IL PIACERE
DI ESSERE UOMO

Men's Health

BEVI QUESTO **NON QUELLO**
**IL CARBURANTE
MIGLIORE PER L'UOMO**
PIÙ SANO, PIÙ MAGRO, PIÙ FORTE

**SPALLE
LARGHE**
CON CINQUE
SEMPLICI
ESERCIZI

**BRUCIA
IL GRASSO**

COME DISINTEGRARE
840 CALORIE ALL'ORA
(SENZA PALESTRA)

SEX TRAINING
DONNE
LE REGOLE
INFALLIBILI DEL
SEDUTTORE

**SALVATI
IL CUORE**
LE OTTO DRITTE PER
AZZERARE IL **RISCHIO**

1,369

CONSIGLI PER IL TUO BENESSERE

L'uomo *Men's Health*
Danilo Gallinari

La star del basket Nba: «avere una famiglia che ti appoggia e ti segue fa la differenza. Non solo nello sport»



OTTOBRE 2010 
EURO 3.00
ANNO 10 NUMERO 115

MensHealth.it

MONDADORI - RODALE
Poste Italiane Spa - Spedizione in abb. post.
D.L. 353/03 art. 1 - comma 1 - DCB Verona
U.K. GBP 3.00 - Spagna € 4,80 - Francia € 5,20
Svizzera CHF 7,30 - Svizzera Canton Ticino CHF 7,20



TUTTO SOTTO CONTROLLO

1. Cartella tre soffietti con tracolla in vitello morbido color argilla, Valextra (€ 2.878) **2.** Cartella Orione in pelle e tessuto tecnico con comparto porta pc e chiusura a chiave, Samsonite (€ 219) **3.** Cartella due soffietti in colore verde inglese collezione 1949; resistente, elegante e leggera

con dettagli in metallo, Pineider (€ 1.150) **4.** Agenda rilegata a spirale 14x20 cm in pelle color testa di moro e chiusa con automatici in alluminio, A.G. Spalding&Bros (€ 110) **5.** Agenda rivestita in pelle con interno intercambiabile da tavolo in pelle nera e chiusa da zip, Nava (€ 170)