

BICI PRIME GARE TRA AMICI: ALLENATI COSÌ, MANGIA COSÌ

FOR MEN

MAGAZINE

DIRETTO DA ANDREA BIAVARDI

€ 3,00 (IN ITALIA)

N. 252 FEBBRAIO 2024

SPECIALE ALIMENTAZIONE

VIA 5 CHILI

CON QUESTA SUPER DIETA

Accelera il metabolismo
7 giorni su 7

FITNESS

BICIPITI, DORSALI,
GAMBE: TUTTO CON
UN SOLO ALLENAMENTO

SALUTE

DIABETE: CHI È A RISCHIO

PSICOLOGIA

Dici sempre: "Ci penso io"?
Impara a delegare qualcosa

MATTEO ALESSANDRONI

Ex calciatore,
ora personal
trainer

SESSO
& COPPIA

DIVENTA
L'AMANTE
PERFETTO IN
10 MOSSE
(almeno
provaci)

LA PIÙ BELLA DEL MESE

Beatrice Segreti

L'influencer con cui
si fidano politici
e calciatori



CARRO EDITORE



A carnevale ogni

IN VERSIONE CREMA...

▶ PURA LUCENTEZZA

Dalle proprietà astringenti e rigeneratrici la maschera **PEELING MASK** di **Ecooking** contiene acido lattico per rimuovere le cellule morte, acido salicilico per purificare in profondità e squalene per ripristinare la lucentezza della pelle (45 euro).



◀ NUTRE E RIMPOLPA

Aumenta le difese naturali della pelle rinforzando la barriera cutanea la maschera arricchita con ceramidi e lipidi **HYDRA-ESSENTIEL MASQUE-CRÈME "ANTI-SOIF"** di **Clarins**. Con acido ialuronico ad alto e basso peso molecolare per idratare a fondo (41 euro).



MASCHERA NERA PURIFICANTE
PURIFYING BLACK MASK
MASQUE NOIR PURIFIANT
Carbone di Bamboo • Argille

pelle mista e grassa
combination, oily skin
peaux mixtes, grasses

◀ UN PO' DI OSSIGENO...

Ha una doppia azione, esfoliante e ossigenante, la maschera dalla texture innovativa che da gel si trasforma in una mousse attiva effervescente **ENZYME PEEL O2 MASQUE** di **Miamo**. Con papaina (un'esfoliante enzimatico), aminoacidi, magnesio, potassio e un complesso ossigenante (49 euro).

◀ LEVIGA E OPACIZZA

Formulata con un'elevata concentrazione di argille e carbone di bambù, la maschera a risciacquo dalla texture cremosa **DEFENCE MASK INSTANT PURE** di **BioNike** assorbe il sebo, contrasta la lucidità cutanea e aiuta a ridurre la dilatazione dei pori (19,90 euro).



▶ RIGENERA LA PELLE

È formulata con enzimi esfolianti e latte di sesamo, noto per la sua capacità di levigare la superficie della pelle, la maschera peeling viso **MILK & PEEL MASK** di **Erborian**. Esfolia ed elimina le cellule morte e nutre in profondità offrendo una sensazione di comfort (35 euro).



▶ DECONGESTIONANTE

Combatte la proliferazione batterica, riduce immediatamente l'ipersecrezione sebacea e minimizza le infiammazioni e i comedoni la maschera tri-attiva **RAPID RELIEF SULFUR MASK** di **Murad**. Con acido salicilico, caolino, torba austriaca e una miscela di zolfo (59 euro).

