

SESSO TUTTI I SEGRETI PER TENERTI STRETTA UNA DONNA

FOR MEN

diretto da Andrea Biavardi

€ 2,00 (IN ITALIA)

N. 139 SETTEMBRE 2014



POSTER GRATIS

TORNA IN FORMA

Hai esagerato questa estate?
Perdi così i chili di troppo

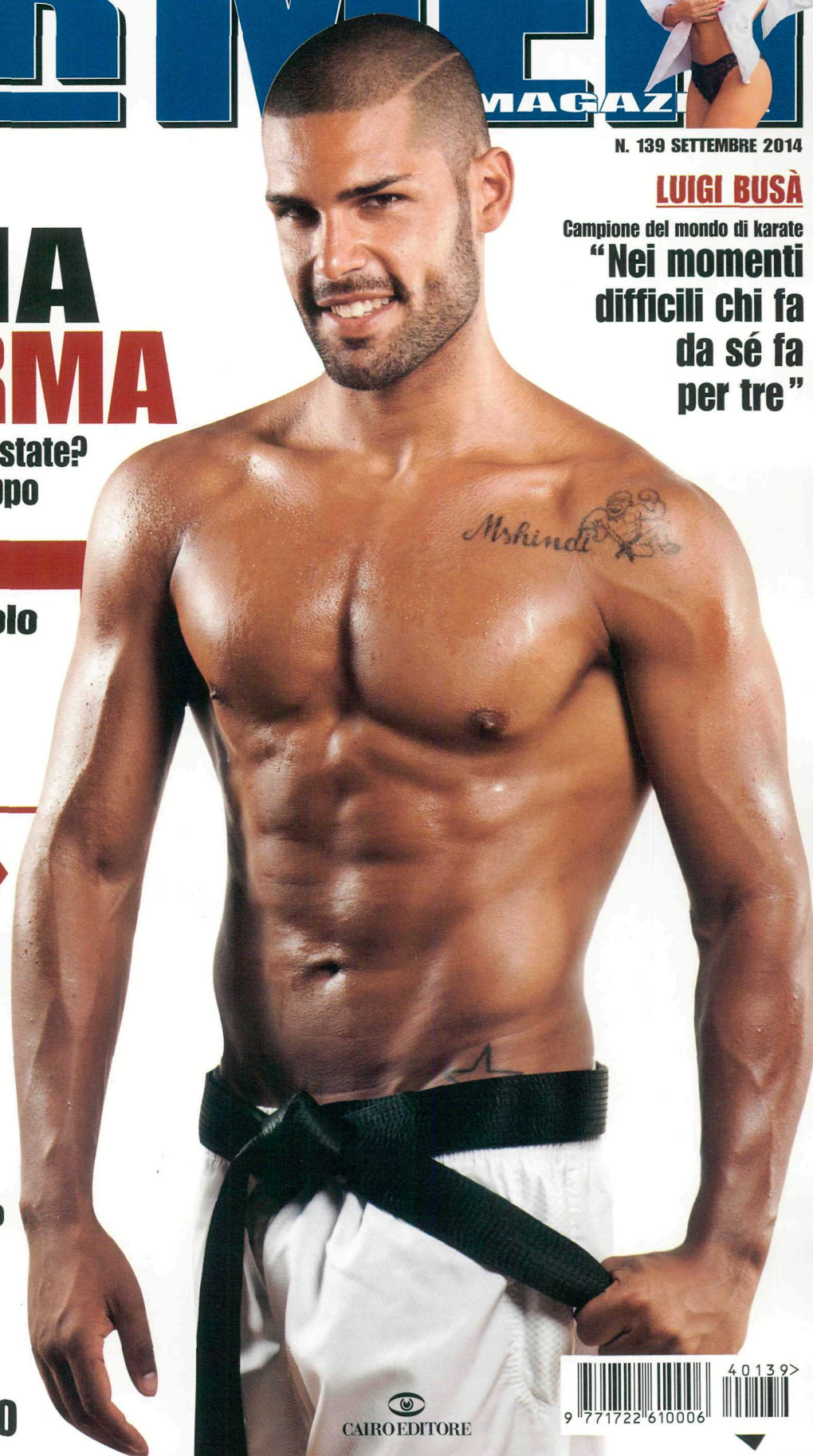
SPECIALE SALUTE

- Vinci il colesterolo senza medicine
- Il tuo corpo ti parla: impara ad ascoltarlo!

**MUSCOLI →
COME LUI!**
Il programma

**SONDAGGIO ESCLUSIVO
CHE COSA
CAMBIERESTI
DI TE STESSO?**

TECNOLOGIA
21 APP DI CUI
NON PUOI
FARE A MENO



LUIGI BUSÀ

Campione del mondo di karate

**“Nei momenti
difficili chi fa
da sé fa
per tre”**

CAIRO EDITORE



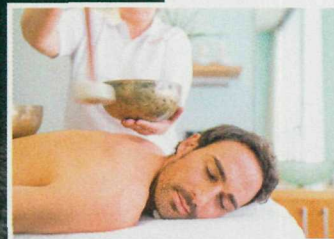
SWING... e poi spa!

Dopo 18 buche di concentrazione e movimento ti meriti il relax del golfista. Magari con un massaggio sul green

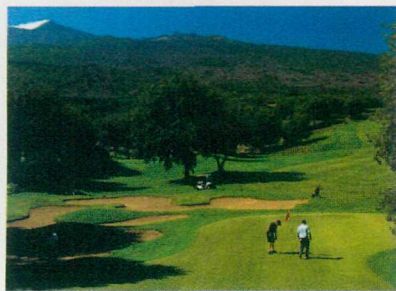


Conciliare la passione per il golf con un soggiorno benessere. Al **Wellness Hotel Schgaguler** di Castelrotto, in Alto Adige, è possibile. A cinque minuti da questa struttura elegante in legno, pietra e vetro ai piedi dello Sciliar, trovi il campo da golf a 18 buche St. Vigil. E dopo una giornata passata alla ricerca dello swing perfetto ti aspetta il centro wellness dell'hotel: 1400 mq tra piscina, saune, melmarium e idromassaggio all'aperto con vista. A settembre puoi approfittare del pacchetto "Golf Dolomites" che comprende sconto sul green, corso gratuito di 2 ore per i principianti, escursione guidata e massaggio riflessologico (da 426 euro a persona per 4 giorni in Panorama Suite).

INFO:
Wellness Hotel Schgaguler, Castelrotto (Bz), 0471 - 712100, www.schgaguler.com



INFO:
Wellness Hotel Schgaguler, Castelrotto (Bz), 0471 - 712100, www.schgaguler.com



CASTIGLIONE DI SICILIA

Il benessere sempre in campo

» Adagiato ai piedi del vulcano, con 18 buche disegnate nella pietra lavica e percorsi tra uliveti e vigneti in fiore, il **Picciolo Etna Golf Resort & Spa** è un paradiso per tutti i golfisti. E propone un massaggio *ad hoc* per loro. Ideale come trattamento preparatorio oppure post attività, il "Golf Sitting Massage" viene effettuato direttamente sul green su una sedia ergonomica, senza dover togliere gli abiti, con manovre specifiche di origine shiatsu per eliminare eventuali strappi muscolari causati dagli swing (15 minuti, 15 euro).

DOVE: Il Picciolo Etna Golf Resort, 0942/986384, www.ilpiccioloetnagolfresort.com



ACAYA, PUGLIA

Palline sul green e sulla schiena

» Totalmente immerso nel verde della macchia mediterranea e costeggiato da laghetti e ruscelli, l'**Acaya Golf Club**, a 18 buche, offre paesaggi incredibili. E dopo aver goduto di aria pura e natura l'**Acaya Spa** ha in serbo per te "Swing": a un impacco di fango sulla muscolatura della schiena dall'azione decontratturante; segue un velo di oli caldi che avvolge il corpo e poi un massaggio su spalle e schiena con le palline da golf per tonificare i tessuti, sgonfiare e allentare le tensioni (45 minuti, 95 euro).

DOVE: Doubletree by Hilton Acaya Golf Resort, 0832/861385, www.acayagolfresort.com



PUNTA ALA, TOSCANA

Il piacere dell'ultima buca

» Nel bel mezzo della macchia maremmana, con splendida vista mare, lo storico **Golf Club Punta Ala** offre 18 buche tra pini marittimi, querce e lecci secolari. Ma l'ultima buca, il "19th Hole Massage", sarà ancora più piacevole. Proposto dal Wellness Club Spa & Beauty del **Golf Hotel Punta Ala** è un trattamento rigenerante nelle vasche per pediluvio salino seguito da massaggio plantare per stimolare i punti di riflessi più interessati dal golf (35 euro per 25 minuti di massaggio ai piedi e percorso wellness).

DOVE: Golf Hotel Punta Ala, 0564/9401, www.golfhotelpuntaala.it

DA PROVARE

» Il relax estivo ti ha regalato un po' di pancetta e vorresti un trattamento mirato per i punti critici? **LPG** ha messo a punto proprio un protocollo per l'addome. Si chiama Lipomassage e prevede

Maniglie dell'amore, addio!

una stimolazione meccanica multi-dimensionale sulla pelle con un manipolo che favorisce l'eliminazione degli accumuli adiposi e riattiva la circolazione sanguigna e linfatica. Per ottimizzare i risul-

tati a casa puoi usare il **GEL LPO - RÉDUCTEUR** dalla texture leggera che brucia i grassi e snellisce il girovita (30 euro per una seduta di 15 minuti di Lipomassage e 47,90 euro il gel).

