

IL PIACERE
DI ESSERE UOMO

2,60 euro

Men's Health

**MENO
4 CHILI
IN
1 MESE!**

IL PIANO COMPLETO A P.155

**MUSCOLI
D'ACCIAIO**

CON L'ESCLUSIVO
WORKOUT
DEI MARINES a p.183

100% AUTENTICO

A P.83

MH TI CAMBIA

LA VITA! LEGGI LE STORIE
DI CHI HA SCAMPATO UN INFARTO,
PERSO LA META' DEL SUO PESO,
COSTRUITO UN CORPO NUOVO, ...

**6 NUOVI
MODI
PER
SMETTERE
DI FUMARE**
a p.40

**CUCINA ALLA
GRANDE
(E SANO)**

IN
**3
MINUTI**

a p.151

**DIRE STOP AL
MAL DI
SCHIENA**

a p.129

«CORAGGIO E
SPIRITO DI SQUADRA:
COSI' VINCI NELLA VITA»

ALESSANDRO NESTA

RESTA GIOVANE

CON I TRUCCHI ANTI-ETA' DI P.123

SESSO

GUIDA ALLA NOTTE
PIU' DIVERTENTE DELLA TUA VITA...
a p.110 e 117

NUMERO DA COLLEZIONE



BECKHAM



ZIDANE



RONALDINHO



... E PELE!

5 COPERTINE

11 CAMPIONI
MILLE CONSIGLI:
GIRA PAGINA!





NO, NON CHIEDI LA LUNA

Vero, i consigli per sfruttare al meglio il letto te li diamo di solito in altre pagine, quelle più "hot". Ma c'è sempre l'eccezione che conferma la regola... E allora, ecco che questo mese puoi sfruttare il materasso non solo per il dilettevole, ma anche per l'utile. Sì, perché con la consulenza degli esperti, MH sta per insegnarti a sfruttare le ore del riposo per diventare più bello, più magro, persino

Vuoi svegliarti più bello, più magro, più tonico? Con questi trucchi il tuo sogno sarà realtà: senza fatica

di **Aurora Boccuni** (ha collaborato **Filippo Bellini**)
foto di **Francesco Van Straten**

più tonico. E senza fare niente, o quasi. «La pelle si modifica continuamente», spiega il professor **Antonino Di Pietro**, dermatologo e presidente dell'Isplad (www.isplad.org),

«in base a ritmi circadiani (di circa 24 ore), ultradiani (che durano più volte al giorno) e infradiani (che richiedono più di un giorno)». Come confermano gli scienziati del

Centre de Recherches et d'Investigations Epidermiques et Sensorielles di Neuilly sur Seine, in Francia, i cui recenti studi hanno appunto evidenziato come i parametri della pelle variano di continuo. Tra i molteplici cambiamenti, ci sono anche e soprattutto la temperatura cutanea, che si modifica ogni 12 ore, e l'evaporazione dell'acqua dalla superficie della pelle, nella misura di 500-800 ml nell'arco di una giornata. E se il completo ciclo dell'e-



VIA LA STANCHEZZA, SUBITO!
Per detergere bene il viso, invece della saponetta profumata, che è aggressiva, scegli un prodotto che elimina le impurità con delicatezza. Come Shiseido Men Cleansing Foam (125 ml, €23).

MAI PIÙ BRUFOLI
Si mette alla sera sui "punti critici" e al mattino hai tutta un'altra faccia. Anthony Logistics For Men Nighttime Acne Treatment (45 g, €44).

ORE 7: PANCIA PIATTA
A base di caffeina, ha un'azione snellente sul girovita. L'Oréal Men Expert Fat Fight Gel Fresco modellante (150 ml, €17,90).

BATTERIA PER IL VISO
Nutriente, ristrutturante, rigenerante: è la crema perfetta con cui andare a letto... Biotherm Homme Age Fitness Night Recharge (50 ml, €49,20).

pidermide è di 280 ore, il rinnovamento cellulare ne richiede solo 24, con questo processo naturale e costante che raggiunge il massimo dell'efficacia durante il sonno. Qui di seguito, allora, ecco tutte le dritte per approfittarne al meglio e guadagnarne in bellezza del viso e anche di tutto il resto del corpo.

CHI DORME, NON PIGLIA RUGHE

Di notte si modificano molte funzioni del corpo: il battito cardiaco rallenta, la pressione sanguigna si abbassa e in genere gli organi riducono la loro attività. «La pelle, invece, lavora a pieno ritmo per riparare i danni subiti durante la giornata a causa dell'aggressione di sole, smog, vento, freddo, rasatura e stress da ritmi frenetici quotidiani», spiega ancora il professor Antonino Di Pietro. «È di notte che avviene la moltiplicazio-

ne cellulare negli strati profondi e superficiali. Un meccanismo di auto-riparazione che richiede il rifornimento di elementi come acqua e lipidi, persi durante la giornata». Oltre a un sonno davvero ristoratore: «Il che non significa dormire 16 ore, ma a sufficienza per il tuo bioritmo, per le tue necessità fisiologiche», spiega il dottor Umberto Borellini, cosmetologo. «Se

riduci i tempi del riposo, la pelle ne risente subito». Dormi allora il giusto e, mentre lo fai, aiuta il tuo organismo con un cosmetico formulato specificamente per le ore dopo il tramonto. L'ideale è che sia a base di vitamine A, C ed E, ad azione nutriente, antiossidante, ristrutturante e quindi in grado di facilitare la produzione di collagene ed elastina, rinforzare la funzio-

ne barriera dell'epidermide, stimolare la vitalità delle cellule e preservare la pelle dall'invecchiamento.

METTI AL BUIO LE IMPERFEZIONI

Brufoli, comedoni, pelle lucida e grassa: tutti effetti indesiderati di un'eccessiva produzione di sebo, che puoi però contrastare durante la notte con una crema mirata. Secondo gli ultimi dati dell'Unipro, l'Unione dei profumieri italiani, l'abitudine a usare una formula specifica appartiene del resto già al 17,5% dei maschi italiani. «Quanto alle modalità di applicazione, è fondamentale prima di tutto detergere la pelle per eliminare impurità, sudore, eccesso di sebo e tracce di inquinamento, e cioè tutto quello che ti dà un aspetto spento e grigio», spiega il professor Francesco Canonaco, direttore medico-scientifico della Capri Beauty Farm di Capri (Na). «Puoi usa-

TRUCCO RAPIDO #1

LA BARBA? SEMPRE AL MATTINO. Anche se il tuo capo ha fissato una riunione alle 7, fai lo sforzo di raderti all'alba. Forse non ci crederai, ma è meno stressante. La ragione è scientifica: alla sera la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress che ti fa sentire meno dolore, e di endorfine, sostanze dall'azione calmante, è decisamente ridotta rispetto al mattino. È questo il motivo per cui la rasatura serale può essere una tortura e dare più facilmente luogo a fastidiosi arrossamenti.



PER BACI DELLA BUONANOTTE

Mentre dormi, la flora batterica lavora più che di giorno. Contrastala con un dentifricio specifico: AZ Complete Notte (100 ml, €3,05).

SU LA MASCHERA!

Mal di testa, occhi pesanti, fatica ad addormentarti? Prova la mascherina riposante alla lavanda Résonances (€18,50, www.resonances.fr).

SOGNI D'ORO

Per sonni tranquilli c'è il profumo a base di olii essenziali di lavanda, arancio, rosmarino, da vaporizzare sul cuscino: Parfum d'Oreiller di Résonances (50 ml, €9,95, www.resonances.fr).

ARIA NOTTURNA

Le note sensuali dei fiori di tabacco si mischiano ai toni profondi e seducenti del cioccolato nero: Bulgari Blu Notte pour Homme (50 ml, €44).

NOTE OSCURE

Intenso, orientale, misterioso e decisamente provocante: Calvin Klein Obsession Night for Men (75 ml, €44).

re un detergente specifico o un sapone non-sapone. E quando applichi la crema, fai un delicato massaggio su viso e collo, in senso rotatorio e verso l'esterno, evitando di usare le mani come spatole».

FAI SPARIRE QUELLE BORSE

Hai presente la famiglia Ad-dams? Be', se vuoi evitare di avere il loro sguardo cerchiato, applica il contorno occhi prima di coricarti. Per la pelle sottile della zona periorbitale ci vuole un prodotto speciale, delicato ma super-efficiente. «Oltre a tonificare e appianare le rughe», interviene il dottor Mario Mariotti, esperto in medicina naturale a Milano, «è in grado di attivare la microcircolazione e di conseguenza ridurre il ristagno di liquidi (spesso dovuto a notti brave e/o a un'alimentazione troppo salata) che in molti casi

è una delle cause di borse e occhiaie».

GLI ADDOMINALI NON DORMONO MAI

Oltre che per migliorare il viso, puoi anche sfruttare le ore di sonno per tonificare altre parti del tuo corpo. Ad esempio, in caso di pelle secca e disidratata da viaggi in aereo o da troppi bagni di sole e di mare (sta per iniziare

l'estate, no?), scegli un prodotto idratante con vitamina A, uno dei principi attivi più efficaci nella rigenerazione cellulare. Vuoi addominali in vista? Spianati la strada (e quindi la pancia) in direzione del "six-pack" con creme antigrasso a base di caffeina, sostanza dall'azione lipolitica che agisce anche e soprattutto durante il sonno, mentre il corpo è in fase di riposo.

PICCOLI CONSIGLI PER LA DIETA

«Se davvero vuoi prenderti cura della tua pelle, tieni conto che il primo trattamento di bellezza in assoluto è seguire una dieta completa e bilanciata», avverte la dottoressa Laura Carabelli, dietologa presso il centro UMA di Milano. «Se poi vuoi migliorarne il tono e la compattezza, integra periodicamente l'alimentazione con betacarotene e con le vitamine A, C ed E» (cioè le stesse che trovi nei cosmetici antiossidanti e ristrutturanti, ndr). Utili anche alcuni minerali, in particolare selenio (presente in carni rosse, uovo, tonno) e zinco (in crostacei, manzo e crusca). «Per favorire il sonno, opta invece per gli alimenti ricchi di vitamine del gruppo B (tra cui cereali integrali, pesce, olio d'oliva e verdure verdi) perché sono tutte precursori della serotonina, sostanza che favorisce il sonno», continua la die-

TRUCCO RAPIDO #2

ANTI-JET LAG. 10 ore di volo ti mandano in tilt il sonno come la faccia. Ma stai tranquillo, basta organizzarti. Come? Non appena in volo, regola le lancette dell'orologio sull'ora del luogo d'arrivo, quindi dormi e pranza secondo quegli orari.

BELLO IDRATATO. Durante il viaggio, ma anche una volta arrivato a destinazione, bevi almeno 2 litri d'acqua al giorno. Anche se non te ne accorgi, perdi molti liquidi, che vanno reintegrati. Bere idrata la pelle, regola l'intestino e depura l'organismo.

VINTAGE mania

COME TRASFORMARE LA TUA T-SHIRT NUOVA IN UN VERO PEZZO DA COLLEZIONE



COSA TI SERVE:



MEZZO BICCHIERE DI BICARBONATO



2 BICCHIERI DI SALE FINO



CARTA VETRATA A GRANA FINE



UNA MAGLIETTA NUOVA

FASE 1: PREPARA IL MIX

Mescola il bicarbonato e il sale. «Il sale è abrasivo e dà alla maglietta un aspetto vissuto», spiega Raffaella Solcia, direttore commerciale della Cool Hunting People di Treviso. «L'alcalinità del bicarbonato di sodio, invece, elimina il rivestimento del tessuto che lo mantiene rigido. Attento, però: compra la maglietta di una taglia più grande di quella che indosseresti normalmente, perché si restringerà parecchio».

FASE 2: FAI IL BUCATO

Butta la maglietta in lavatrice. Unisci il mix di bicarbonato e sale al solito detersivo e lava ad alta temperatura. Alla fine del lavaggio, se hai l'asciugatrice, mettila al massimo del calore. Poi prepara un altro mix (con meno sale) e ripeti il ciclo 3-5 volte. «Se vuoi che la maglietta assuma una sfumatura ambrata», consiglia l'esperta, «aggiungi un bicchiere di tè concentrato; se preferisci il viola, usa aceto o vino rosso».

FASE 3: RIFINISCI A MANO

«Le stampe sulle T-shirt spesso vengono fissate con una sostanza resinosa chiamata plastisol», spiega Raffaella Solcia. «È a questo punto che entra in gioco l'olio di gomito: passa la carta vetrata fine sul logo con movimenti circolari ma irregolari, in modo che l'invecchiamento sembri naturale. Se vuoi anche sfilacciare i bordi, usa la pietra pomice quando il tessuto è ancora bagnato».

Quale DEI DUE ?

A MANO O ELETTRICO?

Qual è il migliore da impugnare per una rasatura perfetta e "senza danni"? Li abbiamo messi a confronto...



ADERENZA

«Il rasoio a mano è quello che aderisce meglio alla pelle», garantisce Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano.

«Le lame sono più distanti dalla pelle, ma attenzione: ti puoi tagliare comunque», osserva sempre il nostro esperto.

VINCE: IL RASOIO A MANO

COSTI

Wilkinson Quattro Titanium (foto): € 8,99. Ricarica con 4 lame: € 8,99. Costo annuo: € 230 circa.

Braun 360° Complete 8995 (foto): € 249,90. Parti radenti (ogni 18 mesi): € 29,90. Costo annuo: € 270 circa.

VINCE: IL RASOIO ELETTRICO

VELOCITÀ

Ti servono 3-4 minuti. «Se ti fai la barba ogni due giorni, non è necessario il contropelo», aggiunge Di Pietro.

Usalo sulla pelle asciutta. Passa del talco per far scorrere meglio la testina e non impiegherai più di 3 minuti.

VINCE: PAREGGIO

IRRITAZIONI

«La lametta asciutta e la rasatura contropelo possono irritare», spiega Di Pietro.

La pelle si irrita solo se il rasoio strappa il pelo, ma è studiato perché non accada.

VINCE: IL RASOIO ELETTRICO

TAGLI

Nel Kent: su 1.994 uomini rasati in 60 minuti, solo 4 si sono tagliati.

In Arizona: 1.545 clienti sbarbati in un'ora, i feriti sono stati 18.

VINCE: IL RASOIO A MANO

IL VERDETTO

La sfida si conclude in parità.