

WEB

A CURA DI PAOLO CORIO

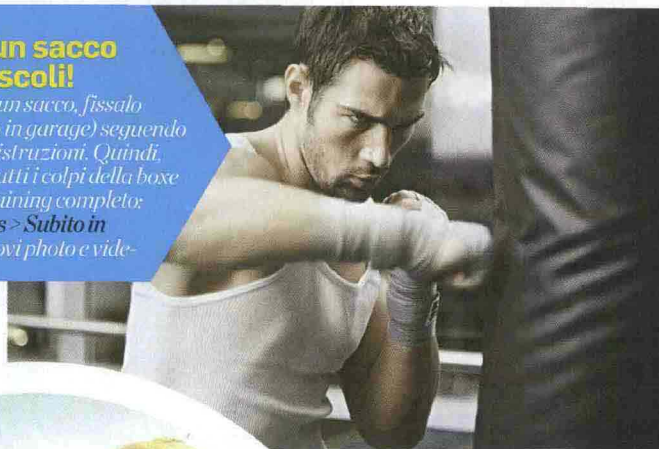
QUESTO MESE SU MENSHEALTH.IT

La dieta del futuro

Nel canale Alimentazione > I cibi per l'uomo scopri i cibi per rimanere in forma e in salute. Mentre al Festival della Scienza (Genova, dal 21 ottobre al 2 novembre, festivalcienza.it) puoi conoscere i nutrienti del futuro nella sezione "Sapori di scienza".

Fatti un sacco di muscoli!

Compra un sacco, fissalo in casa (o in garage) seguendo le nostre istruzioni. Quindi, impara tutti i colpi della boxe per un training completo: in Fitness > Subito in forma trovi photo e vide-



SEXY FACEBOOK

La seduzione al tempo di facebook in Sesso > Da sapere, da provare abbiamo raccolto una serie di dritte vincenti per mandare a segno i tuoi approcci via web. E per quando il gioco si trasferirà nel mondo reale ci sono gli altri post del canale.



Tutto sul doping

Per saperne ancora di più, dopo aver letto l'articolo a pag. 99 vai sul sito nel canale Fitness > Più forte, più sano: una per una, passiamo ai raggi X tutte le principali sostanze dopanti, indicandone i rischi.

MH & MSN

Quanto costa la nuova Ferrari?

it.msn.com, il portale di Microsoft al quale MH fornisce i contenuti per il canale Uomo > Fitness, offre un nuovo servizio ai suoi utenti: il listino (riferito al nuovo) del mercato auto, con la possibilità di impostare la ricerca attraverso specifici parametri. Per la nuova Ferrari 458 Spider che vedi qui sotto si parte comunque dai 220 mila euro...



Sorriso antiruga



Imperdibile su Youtube > Il nuovo sorriso (Estate 2011) il tutorial del vulcanico Bobby Fred, che in pochi secondi spiega la differenza fondamentale tra un sorriso classico e il nuovo sorriso antirughe. Per veri intenditori.

Il workout del goleador

Questa stagione vuoi davvero farti notare al torneo aziendale? Allenati per la partita del giovedì sera cliccando "Preparati per il calcetto" nel canale Fitness > Video workout: un training completo per migliorare resistenza e controllo del corpo, prevenendo anche meglio gli infortuni.

Non solo calcio
In Fitness > Lo sport per te trovi dritte anche per chi gioca con altri palloni: basket, volley, rugby...



WWW.MENSHEALTH.IT