

SPECIALE SESSO - LA DIETA PER FARNE DI PIÙ pag. 82



FOR MEN

diretto da Andrea Biavardi

MAGAZINE

€ 2,00 (in Italia)

NUMERO
100
GIUGNO
2011

PANCIA PIATTA

**Risultati garantiti
in appena 9 giorni**

UN FACILE ESERCIZIO E...

DORMI BENE!

BRACCIA + FORTI

32 TRUCCHI PER BATTERE LA FATICA

ABBASSA IL TUO COLESTEROLO CATTIVO

 pag. 111

**NICOLÒ
GITTO**
campione d'Italia
di pallanuoto,
Pro Recco

SALVA I TUOI CAPELLI



Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 - art. 1, comma 1, DCB Milano - €5,40 Austria, CHF 5,60 Canton Ticino, €4,20 Francia, €5,40 Germania, Igr. 3,80 Gran Bretagna, €4,20 Grecia, €4,20 Lussemburgo, €4,20 Principato di Monaco, €3,70 Spagna, CHF 6,90 Svizzera, €5,20 Malta - Mensile

BEAUTY NEWS

DA PROVARE



DOCCE RIGENERANTI

» A pochi passi dalla Piazzetta di Capri, il Tiberio Palace vanta una panoramica a 360 gradi sul mare e la montagna, dalla sua Mojito Terrace (i più fortunati, quelli della Bellevue Suite, ci arrivano direttamente dalla camera). Rinnovato nella spa, con la grande piscina e il percorso acque, il 5 stelle propone l'insolito rituale delle docce terapeutiche.

Dalla connettivale alla scozzese e dall'emozionale all'idrogetto, ci si rigenera in pochi minuti.

» **DOVE:** Tiberio Palace, Capri (Na), www.capritiberiopallace.com



RITORNO AL FUTURO

» Le piscine sono insolite, quasi tre dischi volanti sospesi tra il blu del cielo e il grigio delle vette che circondano la vallata dell'Ötztal, nel Tirolo austriaco. L'Hotel Aqua Dome è il regno di calde acque termali sulfuree, rinchiuso nelle piscine sopraelevate e in vasche interne, ma anche di saune di ogni genere (di fieno, in grotta naturale o alle erbe aromatiche) e di allenamenti solitamente riservati agli astronauti, fatti con lo Spacecurl. Da provare i massaggi di antica tradizione locale con l'olio fossile tirolese o le pietre dell'Ötztal.

» **DOVE:** Hotel Aqua Dome, Terme Längenfeld (Austria), www.aqua-dome.at