

BICI Pedala e divertiti: **25 gadget** che non ti possono mancare



FOR MEN

MAGAZINE

diretto da Andrea Biavardi

€ 2,50 (IN ITALIA)



N. 222 AGOSTO 2021

SPECIALE ESTATE

IL MIGLIOR FISICO DI SEMPRE!

Addominali, bicipiti, spalle, pettorali super: in vacanza allenati così

ALIMENTAZIONE
Super cibi, senza grassi: che **grigliata** con gli amici!

SALUTE Scottature, punture, mal di stomaco e... il pronto soccorso vacanze **fai da te**

SESSO & COPPIA
Seducila in spiaggia, ma con stile: **il manuale**

LA PIÙ BELLA DEL MESE

ELENA RICCIO

La sexy modella che gioca a calcio (sì, fa il terzino)



PSICOLOGIA
PENSA POSITIVO E AVRAI PIÙ SUCCESSO

MARCELL JACOBS
Primatista italiano sui 100 metri e atleta olimpico

“LA VELOCITÀ È UNA QUESTIONE DI TESTA: IN PISTA E NELLA VITA”

101
COSE CHE NON SAI DI SALUTE, ALIMENTAZIONE, FITNESS E SESSO

IN PIÙ - ALLENA LA MENTE: GIOCHI, TEST, QUIZ, CRUCIVERBA

CAIROEDITORE

ISSN 1722 6104 10222 >
9 771722 610006