

1 MAGGIO 2018 - N. 20

La tua abitudine al benessere

Starline

→ DI ZUCCA
→ DI LINO
→ DI AVOCADO
→ DI CANAPA
**CHE OLIO
SCELGO?**

20 ANNI DOPO
IL VIAGRA
**LE PILLOLE PIÙ
EFFICACI PER LUI
E PER LEI**

**APNEE
NOTTURNE**
LE NUOVE
TECNOLOGIE
PER CURARLE

**È KETTLEBELL
MANIA**
5 ESERCIZI
CON LA PALLA
DI GHISA

Testati per voi
BALSAMI PER CAPELLI
DETERGENTI ECOLOGICI
PER I VETRI

Dossier
YOGURT
AIUTA A DIMAGRIRE
E FA BENE AI DENTI.
GUIDA PER PORTARLO
IN TAVOLA

DAGLI IDRATANTI
AI RIMPOLPANTI
**6 INDISPENSABILI
DEL BEAUTY CASE**

1,50 €

GRUPPO  MONDADORI



5 NOVITÀ DA PROVARE

di Enrico Maria Corno

La giacca per le escursioni

Pensata per le attività sportive nella natura, la giacca **Scott Trail MTN WB 40** è impermeabile, antivento e traspirante. Arricchita da dettagli riflettenti, patella parapiovra sulla parte superiore dei polsini e cappuccio regolabile, è ideale per la bici e per le escursioni in montagna (104 €, scott-sports.com).

*Il sellino in versione woman*

Se nel fine settimana ami le lunghe pedalate sulle ciclabili o se addirittura sei solita fare le vacanze in bicicletta, **Lady Gel Flow** di **Selle Italia** è la soluzione che fa per te. A fare la differenza in termini di comfort sono il design "ad hoc" per le forme del bacino femminile e il gel hi-tech con cui è realizzata l'imbottitura. È disponibile in due differenti misure (99 €, selleitalia.com).

I leggings da outdoor

Indossati anche dalla campionessa di nuoto Federica Pellegrini, i pantaloni **Jaked Capri Teknocamou** sono realizzati in poliestere elasticizzato. Hanno un pratico taglio a vita alta e sono dotati di un comodo taschino interno. Eventualmente coordinati con una canotta oversize con le medesime stampe, sono l'ideale per fare sport all'aperto (40 €, canotta 45 €, jaked.com).

*La scarpa da fitness*

Pensata per le passioniste di danza fitness, la **Reebok Hayasu** ha un design che assicura il giusto sostegno alla caviglia. In più, l'intersuola ha un'alta capacità di ammortizzazione per attutire gli impatti dopo i salti, mentre la tomaia priva di cuciture riduce al minimo gli sfregamenti e quindi il rischio di irritazioni e vesciche (99,95 €, reebok.it).

*Gli occhiali per ogni condizione di luce*

Il modello **Salice 015** può essere configurato in molti modi diversi: è infatti dotato di tre coppie di lenti intercambiabili (specchiate, scure e trasparenti), di due rim (la parte inferiore della montatura) di colori differenti e di altrettante paratie per proteggere la vista dai raggi solari che penetrano di lato (99 €, saliceocchiali.it).