

**SONDAGGIO ESCLUSIVO** Sesso: le italiane si confessano

# FOR MEN

diretto da Andrea Bionardi

€ 2,90 in mais

N. 128 OTTOBRE 2013

**ADDOMINALI DA METTERE IN MOSTRA**  
Con 4 facili esercizi

**DORMI BENE!**  
senza farmaci

**8 CIBI ANTI FATICA**

**SALUTE**  
 > Fatti il tagliando  
 > Proteggi l'udito  
 > Salva il cuore  
 > Previene gli infortuni

**POSTER - SPECIALE CALCIO: LA NUOVA DIETA DEL TIFOSO**  
**PERDI PESO MENTRE GUARDI LA**

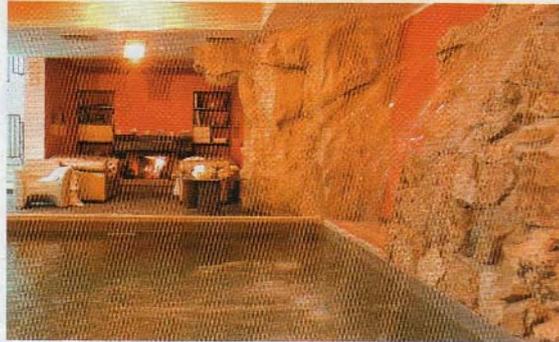
**19 TRUCCHI DI SOPRAVVIVENZA**

**TOMMASO BOTTO**  
Nazionale di pallanuoto  
"Perché lo sport potenzia anche il cervello"

## 6 Abruzzo CHARME MONTANO

**T**ra le montagne abruzzesi, nella cornice incantata della Majella, il **Relais Ducale di Pescocostanzo** accoglie i visitatori con il camino sempre acceso, anche nell'area relax dell'esclusiva Spa & Pool che con i suoi divani e l'angolo biblioteca con tisaneria sembra un vero salotto che si affaccia sui getti a cascata della piscina con idromassaggio. Poi sauna, hammam, docce emozionali e vasca idro. Da sperimentare il soggiorno romantico con una notte in camera Superior, colazione, ingresso al centro benessere, un massaggio e una cena a lume di candela (a partire da 200 euro).

► **INFO:** Hotel Relais Ducale Spa & Pool, Pescocostanzo (Aq), 0864/642484, [www.relaisducale.it](http://www.relaisducale.it)



**Men's Look** TERME & DINTORNI

**5 Lombardia DATTI UN TONO!**  
Pescocostanzo, l'ideale per chi ama il relax e il benessere. In un'atmosfera di quieto vivere, si può gustare un aperitivo o un pasto tranquillo. Ma non si dimentica il benessere: il centro benessere è un punto di incontro per chi ama il relax e il benessere. In un'atmosfera di quieto vivere, si può gustare un aperitivo o un pasto tranquillo. Ma non si dimentica il benessere: il centro benessere è un punto di incontro per chi ama il relax e il benessere.

**7 Veneto COME UN PASCIA**  
Un'atmosfera di quieto vivere, si può gustare un aperitivo o un pasto tranquillo. Ma non si dimentica il benessere: il centro benessere è un punto di incontro per chi ama il relax e il benessere.

**6 Abruzzo CHARME MONTANO**  
Tra le montagne abruzzesi, nella cornice incantata della Majella, il Relais Ducale di Pescocostanzo accoglie i visitatori con il camino sempre acceso, anche nell'area relax dell'esclusiva Spa & Pool che con i suoi divani e l'angolo biblioteca con tisaneria sembra un vero salotto che si affaccia sui getti a cascata della piscina con idromassaggio. Poi sauna, hammam, docce emozionali e vasca idro. Da sperimentare il soggiorno romantico con una notte in camera Superior, colazione, ingresso al centro benessere, un massaggio e una cena a lume di candela (a partire da 200 euro).

**8 Toscana PERBACCO, CHE PELLE!**  
Un'atmosfera di quieto vivere, si può gustare un aperitivo o un pasto tranquillo. Ma non si dimentica il benessere: il centro benessere è un punto di incontro per chi ama il relax e il benessere.