

Todas tus dudas de estilo, resueltas

LA REVISTA
PARA LOS HOMBRES

Men's Health

3,50€ (incl. IVA)

AÑO NUEVO, CUERPO NUEVO

**PIERDE
PESO
¡DESDE HOY!**

**SEXO
CAMBIA DE
ESTRATEGIA**

Las nuevas reglas del *flirt*

**TODA LA
ENERGÍA QUE
NECESITAS**

**LA DIETA
INTELIGENTE**

ADÁPTALA A TU OBJETIVO

**¿ESTANCADO EN
EL GIMNASIO?**

TU PLAN B
EN LA PÁG. 115

HOMBRE MEN'S HEALTH

Paco Talavera
Ganador del Concurso
Nueva Cara MHT'10

**DESCUBRE TU
SIX-PACK
(Y OTROS
MÚSCULOS)**

**VIAJES
¡ACABA CON
EL ESTRÉS!**

**MODA
EL VAQUERO
PERFECTO**
Encuétralo aquí



...Y ADEMÁS

Ponte en forma

Si eres asiduo del gimnasio o acudir a él regularmente es uno de los propósitos de año nuevo, qué mejor que hacerlo calzando un clásico: las **HAVAIANAS**. Son el calzado perfecto para antes y después de tu entrenamiento, perfectas para entrar en el vestuario e indispensables si la natación es uno de tus deportes. ¿Has elegido ya tu modelo? www.havaianas.com



1

Aventura en el desierto

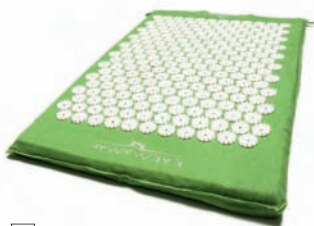
La marca de pulsómetros de alta precisión **POLAR** te lleva gratis un fin de semana a la Milenio Titan Desert 2011, que se celebrará del 9 al 14 de Mayo, con un recorrido desde Erfroud (Marruecos) hasta Granada. Arena, rocas, altas temperaturas y mucho esfuerzo serán algunos de los ingredientes de esta agotadora prueba sobre la bicicleta. Si quieres más información sobre este concurso entra en www.polariberica.es



2

Como un faquir

Basada en la cultura milenaria china de la acupresión, la revolucionaria **KARMAMAT** es una alfombra con más de 5.000 púas, que presiona sobre las zonas a tratar y en menos de 10 minutos consigue eliminar migrañas, dolores de espalda, contracturas o mejorar la circulación. Ha sido ya una revolución en Estados Unidos, Suecia o Finlandia y promete dejarte muy relajado. Entra en www.karmamat.es y descubre sus encantos.



3



4



5



6

COMO EN EL FAR WEST

¿Te apetece un paseo a caballo por la montaña? Pues apunta este nombre: el **HIPICHOTEL** de Girona. Aquí podrás realizar rutas de trashumancia para guiar a las reses a través de valles y montañas; ver exhibiciones de doma clásica o monta al estilo *western*, montar en diligencia o hacer rutas por el Vall de Ter o la subida del Taga. Además, cuenta con alojamiento para disfrutar de una estancia completa rodeada de caballos. Si quieres más información entra en www.hipichotel.com

- 1 NO ME PISES QUE LLEVO HAVAIANAS
- 2 LO AGUANTA TODO
- 3 DUERME AL ESTILO FAQUIR
- 4-5-6 BIENVENIDO AL RANCHO
- 7-8-9-10 SÓLO PARA TUS OÍDOS
- 11 UNOS CHEQUES MUY PICANTES



7

8

9

10

Dime qué cascos llevas y te diré qué música escuchas

Los cascos se han convertido en un complemento más de la moda urbana. La tendencia dicta que sean cada vez más grandes y hay infinidad de modelos en el mercado para elegir... éstos son algunos de nuestros favoritos. ¿Con cuál te quedas?

• **CUFFIE** Es el nuevo modelo de Benetton y se diferencia por su amplia gama de colores y su inspiración en los años 50. Cuestan 9,95€. www.benetton.com

• **URBANEARS** De diseño futurista, fabricados con materiales de última generación y de gran calidad acústica. Cuestan 60€. www.urbanears.com

• **WESC** Ricky Powell ha sido el encargado de diseñar estos auriculares con conector chapado en oro y de alta tecnología. Cuestan 99,61€. www.wesc.com

• **MARSHALL** Conocida por ser los preferidos en el mundo de los amplificadores, amplia mercado y lanza estos cascos de última generación, donde el sello de la casa es su cartade presentación. Cuestan 99€. www.marshallheadphones.com

Regala un cheque en blanco

Hablamos de los talonarios eróticos de **LA VIE EN ROUGE**, cada uno con más de 20 ideas originales para hacer en pareja. Cuestan 9,95€ y hay cuatro tipos diferentes; sexy, salvaje, divertido y estimulante. El juego consiste en escoger el talón que más te guste y dárselo a la persona elegida. Si te atreves, entra en: www.lavieenrouge.es



11

Abierto hasta el amanecer

El Castellana DF (Drink & Food by Amstel) acaba de inaugurar Club en Madrid y ya se ha convertido en el lugar de moda de la capital. Un exclusivo local donde, además de poder cenar hasta las dos de la noche un *carpaccio* de solomillo o su clásico Hot Dog DF, podrás tomarte una copa, bailar al ritmo de la mejor música y esperar el amanecer entre librerías del siglo XVII traídas desde Escocia. Infórmate en www.castellanaadf.es