

435 nuovi consigli di salute, alimentazione, stile, fitness

Men's Health

IL PIACERE DI ESSERE UOMO - WWW.MENSHEALTH.IT

APRILE 2009 ■ EURO 2,90

15

SUPERCIBI CHE TI SALVANO LA VITA

VIA LA PANCIA

ADDOMINALI PERFETTI IN 4 SETTIMANE

PIETRO TARICONE
"In palestra mi dopavo. Poi il mio corpo mi ha chiesto di smettere"

HOT LIST

COME LE DONNE PARLANO DI SESSO

SOPRAVVIVI COSÌ ALL'HAPPY HOUR

BICI: 13 GADGET TESTATI DA MH

MAXI BICIPITI IN 90 SECONDI



USALI COSÌ

DOPO LA LAMA

Se la pelle del tuo viso si desquama, «applica un balsamo cremoso, che rende la cute morbida ed elastica», suggerisce Piero Migliacci, titolare dell'Antica Barbieria Peppino a Roma. E usa mattina e sera una crema idratante ed energizzante.

MANO DA BARBIERE

Dopo la rasatura, metti sul viso un dopobarba con una formula tonica e lenitiva. Se i tuoi peli crescono in più direzioni dove si chiude il colletto della camicia, o appena sotto, metti un po' di borotalco sul collo. Eviterai lo sfregamento e che i peli si incarnino.

USALI COSÌ

BEN ATTREZZATO

Dopo aver usato il rasoio a mano, anche usa-e-getta, lascialo fino al giorno dopo in un bicchiere d'acqua calda. Tra una lama e l'altra rimane del residuo di schiuma, che si secca, diventa una polverina e al passaggio successivo frena e irrita.

GIUSTA DIREZIONE

«Visto che i peli della barba crescono con angolature differenti, segui il senso della loro crescita per minimizzare il rischio di irritazioni. Se hai la barba dura, passa la lama contropelo, ma in direzione trasversale per non irritare l'epidermide».

ARTE, PERSONE, SHOPPING, RITROVI, CUCINA: LA PRIMA GUIDA UTILE PER TUTTI



COME OTTENERE IL MEGLIO DA ROMA

UNIONE DEI COMMERCianti DI ROMA E PROVINCIA - CONFCOMMERCIO IL PIACERE

Galleria Eleuteri
via Mario dei Fiori 9-10,
Tel. 6794806

Parrucchiere Peppino
via Mario dei Fiori angolo
via Borgogna
Tel. 6794804

chiuso, se fa freddo, per provare un ottimo cocktail di spumante e succo di frutta fresca. Rinvigoriti, potrete sconfinare scendendo verso piazza di Spagna, per perdersi nelle cento stradine perpendicolari alla nota fontana. Scoprirete mondi come quello di via Mario dei Fiori, dove da sempre stanno negozi storici come la **Galleria Eleuteri**, del professor Egidio Maria Eleuteri, di certo il maggior esperto di pittura dell'800, che scova ed espone dipinti degni di stare in un museo per bellezza e impegno.

Quasi di fronte, c'è **Peppino**, il parrucchiere più apprezzato ed educato di Roma. Dal suo piccolo negozio passa tutto il mondo finanziario, politico, papalino, giornalistico e giurisdizionale della Capitale.