

**BICI** Da corsa, gravel, MTB o trekking? Quella giusta per te

# FOR MEN

MAGAZINE

DIRETTO DA ANDREA BIAVARDI

€ 3,00 (IN ITALIA)

N. 249 NOVEMBRE 2023

**SPECIALE FITNESS**

## IL FISICO CHE VUOI NEL TEMPO CHE HAI!

- ▶ Addominali, spalle, petto e braccia super con un solo allenamento
- ▶ La tua palestra in casa: grandi idee, piccoli prezzi

**SALUTE**

**SALVA LE TUE PARTI INTIME! FAI QUESTI TEST A 20, 30, 40, 50, 60 ANNI E OLTRE**

**ALIMENTAZIONE**

**GRANCHIO BLU: MANGIALO! HA TANTE PROTEINE PER I MUSCOLI**

**PSICOLOGIA**

**Noi, figli di separati raccontiamo la verità sullo spot della pesca...**

**NICHOLAS CORNIA**  
Il personal trainer dei Vip TV

**SESSO&COPPIA**

**CONQUISTALA PER SEMPRE! L'APPUNTAMENTO DECISIVO È IL 6° (scopri perché)**



LA PIU BELLA DEL MESE

**Annalisa Oddone**

Modella, influencer, regina di **OnlyFans**



ISSN 1722 6104 30249  
9 771722 610006

CAIRO EDITORE



Palazzo Ducale Venturi

LUXURY HOTEL & WELLNESS

\*\*\*\*\*

PUGLIA  
Mob. +39 331 1499980



# PONTE DI OGNISSANTI

*La Puglia in versione autunnale  
è la vacanza che non puoi perderti!*

▼ Pernottamento  
a partire da € 185,00  
a persona a notte

▼ Accesso  
agevolato ai  
servizi dell'Hotel

▼ Bambini  
fino a 12 anni  
Gratis

\*Offerta valida dal 27 ottobre al 15 novembre 2023

Minervino di Lecce | PUGLIA | ITALY

[palazzoducaleventuri.com](http://palazzoducaleventuri.com)