

BICI AVVENTURE IN MOUNTAIN BIKE SU 12 SENTIERI SELVAGGI



FOR MEN

MAGAZINE

diretto da Andrea Biavardi

€ 2,50 (IN ITALIA)

N. 209 LUGLIO 2020

SPECIALE ESTATE

IN FORMA PER LA SPIAGGIA

16 Facili esercizi: non servono gli attrezzi

SALUTE

**PRENDI IL SOLE COSÌ E...
"Porta a casa la pelle"**

ALIMENTAZIONE

MANZO E POLLO
8 ricette antigrasso

SESSO E COPPIA

**OSA CON LE
POSIZIONI DEL
KAMASUTRA**

**LA PIÙ BELLA
DEL MESE**

KATIELY

*La brasiliana
che fa impazzire
l'America*



PSICOLOGIA

VINCI LE TUE PAURE
(anche quella del Covid 19)

MARIANO TAMBURO

Il mago
dell'allenamento
CrossFit

FINALMENTE VACANZE!

23 **PARADISI
ITALIANI
DOVE FARE
SPORT**

**CANI E GATTI:
QUI PUOI
PORTARLI CON TE**

CAIROEDITORE

ISSN 1722 6104



9 771722 610006

00209 >

Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 - art. 1, comma 1, DCB Milano - €5,90 Austria, €4,90 Belgio, €4,70 Francia, €6,30 Germania, €4,70 Lussemburgo, €4,70 Portogallo (Cont.), €4,30 Spagna, €11,00 Svizzera Canton Ticino, Mensile - P.I. 01/07/2020



Palazzo Ducale Venturi

LUXURY RELAIS & WELLNESS

*****L

IL LUSO
DI POTER RACCONTARE
UNA STORIA IMPORTANTE

Palazzo Ducale Venturi è il primo hotel 5 stelle lusso in Puglia e tra i primi in Italia con crioterapia, un trattamento hi-tech che opera a -190° per un'efficacia total body in 3 minuti.

PUGLIA

Sicuri Come a Casa Vostra



PALAZZO DUCALE VENTURI LUXURY RELAIS & WELLNESS *****L

Via Pogdora, 60 (73027) Minervino di Lecce (LE) • Tel: +39 0836.818717 • Cell: +39 331.1499980 • info@palazzoducaleventuri.com
www.palazzoducaleventuri.com