

MARZO 2023

# Men's Health

# PAUL RUDD

## UN HÉROE COMO TÚ

ASÍ SE MANTIENE FUERTE Y MÁS FELIZ

**8** TIPS PARA HACKEAR TU SALUD SIN PERDER TIEMPO

**EL MEJOR GYM DEL MUNDO**

ES TU CASA, MÓNTALO ¡YA! P. 29

**ENTRENA ASÍ TU MENTE**

**20 TRUCOS PARA BLINDAR TU COCO**

Nº 240 - 2,40 € - (CANARIAS 2,55 €)  
VENTA CONJUNTA CON CAR AND DRIVER



MENSHEALTH.es

# LA VIDA PADRE

¿Puede haber algo más placentero que cuidarse? Además de ser un momento para desconectar, si eres constante y usas productos eficaces, verás resultados. Aquí tienes una selección, según tus gustos y necesidades, para que te regalen por el Día del Padre.

Por VIRGINIA L. DE LOS RÍOS  
Fotografía NURIA SERRANO  
Estilismo BLANCA HIDALGO



## EN PLAN SPORT

Hacer deporte está muy bien, porque además de ayudarte a conseguir un cuerpo tonificado, activa la circulación, lo que contribuye a oxigenar los tejidos y, como consecuencia, tener una piel más saludable. Pero después del ejercicio hay que seguir un protocolo de limpieza y recuperación. Tus músculos agradecerán un masaje y tu cuerpo una exfoliación. En cuanto al rostro, utiliza un tratamiento específico para retirar el sudor y la suciedad, y después hidrata la piel.

Neceser con bolsillo de malla de Lacoste (95 €).



**1 GEL-CREMA ENERGIZANTE REHIDRATANTE**, de LPG. Fórmula refrescante que proporciona una piel elástica inmediata (75,30 €).



**2 BARBERO TN604M**, de Rowenta. Con revestimiento de titanio para un afilado duradero. Corta, perfila y afeita todo tipo de barbas (55 €).

**3 BÁLSAMO DESODORANTE**, de L'Occitane. Elaborado con manteca de karité bio, neutraliza el olor al tiempo que nutre la piel (17 €).

**4 EXFOLIANTE CORPORAL**, de Terra Verda. A base de arena volcánica y fibra de coco, estimula la renovación celular de la epidermis (8,95 €).

**5 GEL APAISANT APRÈS RASAGE**, de Clarins Men. Alivia y refresca la piel después del afeitado, gracias a su extracto de lentisco (39 €).

**6 AFTER WORKOUT**, de Rituals. Spray corporal de magnesio perfumado. Un perfecto relajante muscular tras el entreno (18,90 €).