

IL PIACERE  
DI ESSERE UOMO

# Men's Health

PIÙ MAGRO, PIÙ ATTIVO

## DISINTOSSICATI A TAVOLA

COME DRIBBLARE LE TOSSINE  
NASCOSTE NEL CIBO

ALLENATI DA DIO  
CON 4 SOLI ESERCIZI

## FORTE COME

# THOR

SEDUCILA CON

## STILE

METTI IL TURBO  
AL TUO SEX APPEAL

IL NUOVO MANUALE

## ANTICRISI

CAMBIA LAVORO  
AUMENTA I RISPARMI  
GODITI LA VITA

SPECIALE  
RUNNING  
SBRICIOLA OGGI  
TUTTI I TUOI  
RECORD

L'uomo **MH**  
**Chris  
Hemsworth**  
L'ultimo supereroe  
di Hollywood  
ti svela come  
scoprire un fisico  
da copertina

# 1,069

CONSIGLI PER IL TUO BENESSERE

www.MensHealth.it

MAGGIO 2011 ■  
EURO 3,00

ANNO 12 NUMERO 122

MONDADORI-RODALLI

Posta Italiana SpA - Spedizione in abb. post.

D.L. 353/03 art. 1 - comma 1 - 0021 Verona

U.K. GBP 3,00 - Spagna € 4,80 - Francia € 5,20

Costo carta 7,30 - Svizzera Canton Ticino CHF 7,20



10 122

9 771590 357003





A

**STILE NAVY**  
Per il tempo libero

In felpa di cotone blu con profili grigi a contrasto la giacca ammorbidisce il classico look da "marinaio"



B

**COLONIALE**

Per la sera  
La giacca in lino completamente sfoderata, dà un tocco di eleganza anche nelle serate casual



C

**CREATIVO**

Per il lavoro

Look da ufficio ma con originalità. La giacca sfoderata in cotone diventa alternativa grazie all'effetto denim.

A Le righe blu del girocollo sono un classico dello stile navy. Puoi però aggiungere un tocco personale con un mocassino blu in cervo.

B Sdrammatizza il look camicia e cravatta (rigorosamente in seta) con un jeans *delavé* e un paio di sneaker in pelle e suede.

C Se il mocassino è piuttosto elegante, come questo in suede, puoi giocare con le t-shirt. Per esempio mettendone due, una sull'altra.

Abbinamenti? Puoi anche osare con scarpe e cintura, che non devono essere per forza "intonate".

**Accessori**

Come l'orologio o la cravatta... magari preziosa ed esclusiva, perché no? Questa, per esempio, puoi ordinarla su misura



**ELEGANTE**

My Personal Dresser a partire da € 110 [mypersonaldresser.it](http://mypersonaldresser.it)

**SPORTIVO**  
Toy Watch ChronoXL (€ 275) [toy-watch.it](http://toy-watch.it)



A sinistra. Giacca He by Mango (€ 89,90), serafino Trussardi Jeans (prezzo su richiesta), cintura Paul & Shark (€ 129) pantalone Pepe Jeans (€ 90) mocassino Car Shoe (€ 275). Al centro. Giacca sfoderata Banana Republic (€ 179), camicia Lacoste (€ 107), cravatta Nara Idee (€ 38), cintura Firetrap (€ 40), denim *delavé* Yes-Zee (€ 64,80), sneakers Igi&Co (€ 79,90). A destra. Giacca in lino Luigi Bianchi Mantova (€ 435), t-shirt panna Cycle (€ 85) t-shirt grigia United Colors of Benetton (€ 19,99), cintura Timberland (€ 65), pantalone Peuterey (€ 110), mocassino Church's (€ 325).