

BICI - Fa freddo: allenati così e vestiti così

FORNEME

diretto da Andrea Biavardi

MAGAZINE



€ 2,00 (IN ITALIA)

N. 154 DICEMBRE 2015

UN CORPO NUOVO PER IL 2016

Programma l'allenamento
da gennaio a dicembre

SALUTE

**I RIMEDI DELLA
NONNA FUNZIONANO!**

**7 TRUCCHI PER
DORMIRE BENE**



**SESSO &
COPPIA**

**HAI MAI
PROVATO A
FARLO QUI,
QUI E QUI?**

**LINGERIE:
SCEGLILA
TU PER LEI**

Speciale Natale

**35 GADGET
IMPERDIBILI**

**16 PARADISI
DOVE SCIARE,
CORRERE, CAMMINARE**

CARNE

30

**MOTIVI PER CUI
TI FA BENE**

e quanta devi mangiarne

SIMONE RAINERI

4 volte campione olimpionico di canoa
**"SE VUOI RESTARE
SEMPRE GIOVANE FAI
TANTO SPORT"**

FITNESS

**12
ATTREZZI
PER LA TUA
PALESTRA
IN CASA**



CAIROEDITORE



Spec. in A.P. - DL 353/2003 - art. 1, comma 1, DCB Milano - €5,40 Austria - CHF 5,60 Canton Ticino - €4,20 Francia - €5,40 Germania - Igs 3,80 Gran Bretagna - €4,20 Grecia - €4,20 Lussemburgo - €4,20 Principato di Monaco - €5,70 Svizzera - €3,20 Malta - Mensile



← È un trattamento viso a 360° Jeunesse de L'Homme di **REPHASE**. Funziona come anti-età, idratante, nutritivo e rassodante. E ha un packaging davvero raffinato (185 euro circa).



↑ È in finissima pelle di alta qualità lavorata artigianalmente il portacravatte rosso Natale per chi non rinuncia all'ordine e all'eleganza. **AL PASCIA** (240 euro).



↑ Per un caldo abbraccio. La sciarpa in lana si nasconde in una latta verde dal sapore natalizio. Così non hai nemmeno lo stress di confezionare il pacchetto! **TIMBERLAND** (55 euro).



← Cena improvvisata o brunch informale? L'ovetto Mood in metallo argentato arreda la tavola e nasconde al suo interno un servizio di posate per sei persone. Di **CHRISTOFLE** (950 euro).



parte della
ione Lutetia
na a sfera con
o rosso lacca,
emita cromato
logo impresso
puccio. Di
RE CARDIN
LA ARGEN-
euro).



← Lavoro in nero. Se ami le cartelle da lavoro ma non quelle troppo rigide e tradizionali, punta su una borsa in pelle morbida con tracolla come questa di **NEROGIARDINI** (164 euro).



↑ Per chi non rinuncia mai allo stile. L'abito monopetto a due bottoni in lana grigio mélangé dal motivo finestrato blu e con dettagli sartoriali è firmato **TAGLIATORE** (650 euro).



↑ Gioioso e coinvolgente, il profumo Chinotto Gourmand sfoggia note agrumate di chinotto maturo e di fiori d'arancio. Seguono vaniglia e caramello. **ABATON** (100 ml, 85 euro).

↓ Nel coperchio nasconde tutti gli accessori per aprire e tappare le bottiglie di vino. È il cofanetto a forma di valigetta quadrata proposto da **ASTORIA** (40 euro più le bottiglie).

