

LA REVISTA
PARA LOS HOMBRES

Men's Health

3,80€ en España

OPERACIÓN VERANO

¡ASÍ! EN 30 DÍAS

DESTAPA TU SIX-PACK SÓLO
CON 25 MINUTOS AL DÍA

¡GANA ENERGÍA!

EL DESAYUNO QUE MAGRASA

P.142

Hot Apps

Guía 'móvil' para
tener más sexo



RINDE TODAVIA MAS

9 LOOKS TÉCNICOS PARA
BATIR TUS MARCAS

CUÍDATE DE PIESA CABEZA

25 TRUCOS PARA ESTAR
PERFECTO EN LA PLAYA

LA DIETA DE PORTADA

PIERDE 5 KILOS SIN
PERDER MUSCULO
P.70

148

PÁGINAS
PARA VIVIR
EL MEJOR
VERANO
DE TU VIDA

IGNACIO
ONDATEGUI
MODELO,
DEPORTISTA
Y HOMBRE MH

JUNIO 2015
Men'sHealth.es



Operación bañador

Empieza ya si quieres llegar a tiempo. Tienes entre manos la guía más completa para zambullirte en la playa sin complejos

¡Adiós, sudor! Déjalo sólo para el gym

► ¿Qué influye?

Si estás cachas, sudarás más. "Los hombres, que tienen una mayor masa muscular, necesitan eliminar más cantidad de calor a través de la piel", explica M. Agustina Segurado, asesora dermatológica de NIVEA. Mikel Valdés, brand manager de AXE, apunta una curiosidad: "Los deportistas tienen glándulas sudoríparas más activas y ante el estrés sudan más fácilmente".

► ¿A más sudor, más olor?

No siempre. El origen del mal olor o bromhidrosis se debe a las bacterias de la piel que descomponen el sudor.

► ¿Cuál es la diferencia entre desodorantes y antitranspirantes?

El desodorante absorbe el olor (lo camufla), pero no afecta a la transpiración. El antitranspirante tiene agentes químicos que bloquean las secreciones, motivo por el que sudas menos.



1 / Desodorante Bodyspray Black Axe

Elimina eficazmente la sudoración con una fragancia elegante y muy cálida.

3,60€ | 150ml

2 / Samurai Cool Deo Spray Rituals

Garantiza 24 horas de protección antitranspirante gracias a la acción del bambú y el cedro.

8€ | 200ml

3 / Cool Kick Roll-On Antitranspirante Nivea Men

Asegura 48 horas de protección con una sensación de frescor revitalizante.

2,10€ | 50ml

4 / Original Deodorant Bulldog

Su fórmula natural, sin parabenos, refresca y contiene 8 aceites esenciales y aloe.

9€ | 50ml

5 / Desodorante Mineral Corpore Sano

Sin clorhidrato de aluminio, perfumes ni alcohol, y con más del 99% de ingredientes naturales.

9,13€ | 80ml

Depilación ¿Todo o nada?

Tras una época de apostar por la depilación integral, vuelve la idea (influencia hipster?) de que la depilación es algo "poco masculino". Para abundar en esta idea, la doctora Ana Revuelta afirma que, en axilas, pecho y pubis, gracias al vello que las recubre hay una importante retención de feromonas. Ahí queda eso.

► **CERA** Duración: Hasta 4 semanas. Además, el vello se va debilitando y, cada vez, tarda más en salir. Zonas: Pecho, abdomen, espalda, brazos, piernas... Para que no duela: Leticia Carrera, directora técnica de los Centros Felicidad Carrera y asesora de Vet, nos da las claves: Recorta el vello (menos de 5mm). Sujeta la piel en sentido contrario al tirón. Posa la mano en la zona depilada justo después de retirar la cera para calmar. La cera tibia o caliente abre el poro y el tirón duele menos.

► **MAQUINILLA O CREMA** Duración: 2 días. Zonas: Cualquiera: piernas, brazos, pecho, espalda, genitales... Dolor: Ninguno si no te cortas, claro.

► **LÁSER** Duración: 2-3 meses. Zonas: Cualquiera que no esté bronceada y tenga un vello oscuro. Dolor: Casi nada, pero si eres muy sensible, emplea crema analgésica.



2 / Intensif Défépil body milk Hidratante Institut Esthederm

Hidrata a la vez que retrasa la aparición del vello. Tardeará más en pasar por la tortura.

35€ | 200ml

3 / CruZer Body Braun

Rasura o recorta las zonas del cuerpo en seco o bajo la ducha, en una sola pasada.

73,99€

4 / Frénésies Men Baltic Pharma

Inhibidor del vello. Déjalo actuar 30 minutos, o mejor, toda la noche, y el vello se reduce en un 75%.

195€ | 50ml

5 / Bandas de Cera Depilatoria Veet for Men

Fáciles de usar en todo el cuerpo, eliminan el vello de raíz durante 4 semanas.

4,05€ | 10 bandas

6 / IPL 6250-I-Light Essential Remington

Fotodepiladora de uso doméstico con resultados visibles a la tercera vez de uso.

249,90€

Bronceado seguro Prepara tu piel para el sol

Estás a tiempo de cuidar tu piel para lucir un moreno saludable.

► **POR DENTRO** Con nutricosmética solar que preserva las defensas de la piel, aumenta su resistencia, previene el fotoenvejecimiento, protege del cáncer cutáneo y ayuda a reparar el daño solar. Además, contribuye a que la pigmentación de la piel sea más rápida, uniforme y duradera. Tómala 15 o 30 días antes de la

exposición solar y continúa durante la exposición, y 15 o 30 días después, para prolongar el bronceado. ► **POR FUERA** Exfolia el cuerpo mínimo, una vez a la semana. Hazlo en la ducha, después de la limpieza, e insiste en las zonas más rugosas (talones, codos, rodillas) y con tendencia a granitos como la espalda. Además, después, todos los tratamientos que te hagas penetrarán mejor en tu piel.



1 / Hellocare Ultra-D Laboratorios Cantabria

Con tecnología Fern-block, protege frente al cáncer cutáneo y ayuda a reparar el daño solar.

31,75€ | 30ml

2 / Naturally Pure Body Scrub Alqvimia

100% natural a base de aceites esenciales, mejora la microcirculación y la elasticidad.

42€ | 200ml

3 / Talasso-Scrub Collistar

Una experiencia de la talasoterapia y la aromaterapia, que revitaliza y renueva.

49,90€ | 300g

4 / Fuji Green Tea Body Scrub The Body Shop

Con té verde antioxidante, ejerce un efecto detoxificante y exfoliante.

17€ | 250ml

5 / Exfoliante corporal de abedul Weleda

Tonifica y mejora la apariencia de la piel del cuerpo. Ponla antes de cualquier tratamiento.

10,90€ | 150ml

6 / Perfumed toilet Vinegar 24 Old Bond Street Atkinsons

Un agua aromática y tonificante para el cuerpo y el baño.

75€ | 100ml

Despide al michelín ¿Los flotadores son para el verano?

Ya no eres un niño así que ve quitándote ése que llevas incorporado. Cuidado, no toda la grasa es mala; al contrario, todos tenemos un tipo de grasa corporal fisiológica que es necesaria como reserva de energía y aislante térmico. El problema es cuando un exceso de grasa se acumula en el abdomen por la vida sedentaria o una mala alimentación. Para combatirla atiende a los

consejos de Alba Dorado, experta en Producto Thiomucase:

▶ **EJERCICIO** Especialmente aeróbico como correr, caminar o ir en bici. "Si tu rutina diaria no te deja tiempo para ir al gym, cambia tus hábitos introduciendo algo de actividad física. Camina en vez de coger el coche o el transporte público, o pasa del ascensor".

▶ **ALIMENTACIÓN** "Evita el consumo de alimentos altos en grasas y azúca-

res, la sal o los dulces, y aumenta las verduras, frutas y otros alimentos ricos en fibra".

▶ **COSMÉTICA** "Aplica a diario tratamientos que quemen el tejido graso acumulado y lo transforman en energía, impidiendo el crecimiento y desarrollo de las células adiposas. Esto se traduce en una visible reducción del perímetro abdominal, a la vez que mejoras tu salud y tu forma física".



1 / Stick Quemagrasa Cintura y Abdomen Thiomucase

Elimina el exceso de grasa de la zona abdominal y define el six-pack.

27,95€ | 75ml

2 / Crema Tonicante Abdo Six-Pack Maximus for Men

Remodela, reafirma e hidrata la zona abdominal.

32,79€ | 200ml

3 / Tratamiento Abdominales Top Definition Sport Cool Somatoline Cosmetics

Gel con efecto frío que tonifica la zona abdominal en dos semanas.

39,90€ | 200ml

4 / Ultraslim HoMedics

Un aparato de cavitación doméstico para reducir, grasa y volumen. Hasta 2,5cm en 4 semanas.

1.129€

5 / Perfect Forms Slim Starter Nighth Germaine de Capuccini

Tratamiento reductor que incrementa la quema de grasa mientras duermes.

38€ | 125ml