



FOR MEN

diretto da Andrea Biavardi

MAGAZINE

€2,00 (IN ITALIA)

N. 95 GENNAIO 2011

POSTER GRATIS

TORNA IN FORMA

13 CIBI giusti per ogni uomo

ADDOMINALI INCREDIBILI pag. 102

SALVA IL CUORE

Aumenta forza, resistenza e flessibilità: bastano 3 esercizi

NON DIMENTICARE PIÙ NULLA! Allena il cervello

20 REGOLE PER UN LOOK PERFETTO

MAX BIAGGI
campione del mondo Superbike 2010



CAIRO EDITORE



Sped. in A.P. - D.L. 355/2003 - art. 1, comma 1, DCB Milano - €5,40 Austria, Cht 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, €3,70 Spagna, Cht 6,90 Svizzera, €3,20 Malta - Mensile

ele
FIRST CLASS
ven
MADE IN ITALY
ty



• Show Room Eleventy: Via B. Verro 33/6 - 20141 Milano Tel +39/02/84894381 www.eleventy.it - info@eleventy.it •