

NOVIEMBRE 2021

# Men's Health

**Operación**

## SIX-PACK ¡ASÍ!

LA RUTINA TOTAL  
SOLO CON DOS PESAS  
Y EN VEINTE MINUTOS

**FUERZA  
MENTAL**

RESETEA ASÍ  
TU CEREBRO

**Especial  
Cúidate**

# 45

ALIADOS  
PARA DAR TU  
MEJOR CARA  
ESTE OTOÑO



Los secretos de  
**MARTIÑO  
RIVAS**

PARA CONSEGUIR UN  
CUERPO DE CINE

# 28

RECETAS  
**BBQ**  
PARA  
CRECER

**Ciencia**

EL FALSO  
MITO DE  
LAS  
CALORÍAS  
*(deja de  
contarlas)*

Nº 227 - 3,95 € - (CÁMARIAS 4,10 €)  
8 413042 674404  
00237  
MENSHEALTH.es

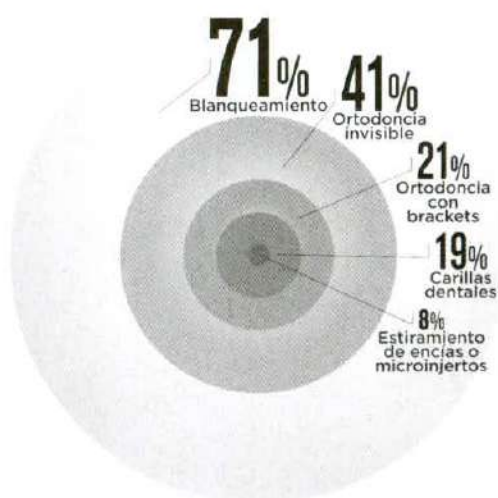


# PREMIO AL MEJOR TRATAMIENTO

## POR ESTÉTICA

Los avances médicos nos permiten mejorar algo tan importante como la sonrisa. Estos son los preferidos de los lectores.

¿Qué harías por tener una boca perfecta?



RESPUESTA MÚLTIPLE



### VOSSMAN LO MÁS EN RADIOFRECUENCIA

Lo llaman el Tesla de la aparatología, y con razón. Fabricado por ingenieros españoles, este equipo de radiofrecuencia unipolar de alto rendimiento regenera el colágeno del cuerpo. Se trata de un equipo polivalente, que lo mismo actúa para acelerar la recuperación de una lesión deportiva que para tonificar los brazos, las piernas o el abdomen.

**NUESTRA VALORACIÓN** Alivia el dolor de las contracturas y puedes hacerte el tratamiento en una clínica reconocida o alquilar el equipo. Es genial.



### 3 TRUCOS



**SUBE TU AUTOESTIMA**  
Diversos estudios demuestran que tener una dentadura bonita y poder sonreír sin complejos incrementa la confianza y el bienestar. Así de fácil.



**ADELÁNTATE**  
Mejor prevenir que curar. Aplica esta máxima a los tratamientos estéticos y obtendrás resultados más espectaculares. Antes de que la flacidez o las arrugas se hayan instalado, pon remedios para retrasar su aparición.



**PON DE TU PARTE**  
La aparatología es una magnífica aliada para resetear rostro y cuerpo, pero no te abandones. Entrena a diario, sigue una dieta saludable y erradica los malos hábitos.

### VENUS BLISS

Pocos sistemas son tan eficaces para eliminar los acúmulos de grasa en tripa y flancos como este avanzado láser de diodo que fulmina los adipocitos. Además, cuenta con un dispositivo que combina la radiofrecuencia multipolar y los campos electromagnéticos pulsados con la sofisticada tecnología VariPulse para tensar la piel y definir el contorno corporal.

**NUESTRA VALORACIÓN** Por algo Leonardo DiCaprio es fan. No es nada invasivo, no duele y los resultados son increíbles.



GANADOR



### DR SMILE UNA SONRISA PERFECTA

¿Por qué llevar unos brackets metálicos cuando existe la ortodondia invisible? En DR SMILE todo es muy sencillo: el personal médico realiza un examen de la boca, diseña el plan de tratamiento personalizado con el resultado final de la sonrisa, se fabrican los alineadores en Clear Quartz –un material semiflexible de alta calidad– y el paciente recibe todo lo necesario en su casa.

**NUESTRA VALORACIÓN** Es muy cómodo poder hacer el seguimiento vía online. A través de la app compruebas tu progreso y si tienes alguna duda hay un servicio de atención supereficaz.

