



5000 JAAR SIXPACKS

YOGA WERD
ZO'N 5000
JAAR GELEDEN
BEDACHT DOOR
MANNEN,
VOOR MANNEN.

Yogi Olivia Summers maakte een boek met yogaoefeningen die tien minuten per dag vragen en belooft dat je binnen 30 dagen je fitnessabonnement inruilt voor yoga.

Ze laat zien hoe je een sixpack krijgt door yoga, je seksleven verbetert en blessures verlicht.

Yoga a Man's Guide: the 30 most powerful yoga poses to sharpen your mind and strengthen your body, Olivia Summers, Success Life Publishing, € 14,63 amazon.co.uk.

De herboren man

De Spa Institute is verhuisd naar de spa in hotel L'Europe in Amsterdam, waar het erg goed is. Maak ruimte in je agenda voor het Europe-arrangement, dat speciaal voor de Man werd samengesteld: een facial van 30 minuten met REN-producten, een rugmassage van 30 minuten en een APK voor je voeten. Na 1 uur en 45 minuten ben je weer als nieuw, net alsof je nog even gebruikmaakt van de sauna, gym, sauna en het zwembad (€ 149 all in). Daarna kun je bij Freddy's Bar met een goed whisky genieten van het effect.



Multitaskers

Skincare zonder kunstmatige kleur- en geurstoffen en met desinfecterende functie heeft als voordeel dat het huidirritaties voorkomt en kalmerend werkt na het scheren. La Mysore Black bestaat uit drie producten op biologische basis, die elk een dubbelfunctie hebben. De Face Wash reinigt en hydrateert, de Face Cream is tevens aftershave en de Showergel fungeert ook als shampoo (v.a. € 19,50).



ONBERISPELIJK

De neus is onberispelijk dankzij de neustondeuse van Zwilling (€ 34,50) en het minutieuze neusschaartje van Rubis (€ 22,36).