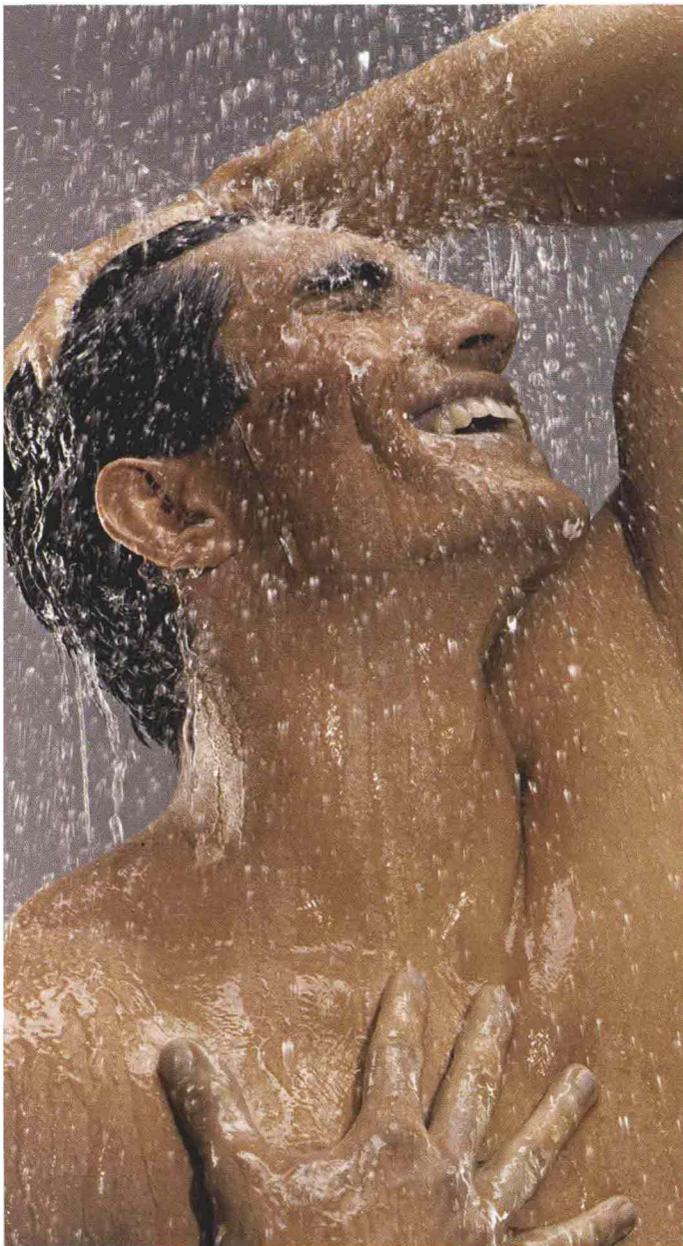


6 problemi maschili: risolti!

ECCO CHE COSA PREOCCUPA DI PIÙ GLI UOMINI DAVANTI ALLO SPECCHIO. E LE SOLUZIONI DI MH DI ALICE DI PIETRO

3.000: È IL NUMERO DEI MASCHI CHE ABBIAMO INTERVISTATO.

Sei sono invece i più comuni grattacapi estetici che, sulla base di questo campione, abbiamo identificato. Dai peli che interferiscono con il training ai batteri che si annidano sulle tue ascelle, ecco come far fronte alle seccature che potrebbero interferire con il tuo aspetto e il tuo benessere.



1 I PELI TI DANNO FASTIDIO DURANTE L'ALLENAMENTO

SOLUZIONE «Spesso non c'è bisogno di radersi totalmente gambe, braccia o petto», puntualizza *Alan Ross, preparatore atletico di Londra*, «basta accorciare i peli nelle zone più problematiche». Usa un rasoio elettrico per provare diverse misure di lunghezza e trovare la soluzione ideale per te e il tuo allenamento.

A MH PIACE Il rasoio impermeabile Body-groom Pro di Philips (€ 75,99): lo puoi usare anche sotto la doccia.



2 NON RIESCI A LIBERARTI DELLA FORFORA

SOLUZIONE «Non andare a dormire con i capelli bagnati: l'ambiente umido facilita la crescita di lieviti, che contribuiscono alla forfora», spiega la dottoressa *Magda Belmontesi, dermatologa a Milano*. «Una volta alla settimana usa uno shampoo a base di zinco piritione: le sue proprietà antimicotiche combattono la forfora».

A MH PIACE Lo shampoo Anti-forfora Sensitive (200 ml, € 11,80), che mantiene la fibra capillare morbida e lucente.



3 HAI I CAPELLI SEMPRE PIÙ DEBOLI E DIRADATI

SOLUZIONE Per rinforzare i capelli applica sul cuoio capelluto fiale a base di taurina e biotina per almeno 6 settimane. Per avere capelli più folti e consistenti il professor *Nicola Sorrentino, nutrizionista a Milano*, ti consiglia di mettere in tavola molte proteine, non solo carne e pesce, ma anche uova, legumi, latte e derivati.

A MH PIACONO Le botticelle anticaduta di Vichy Dercos Neogenic (14 fiale, € 60), per risvegliare i tuoi bulbi.



4 BRUFOLETTI DIFFUSI SU TUTTO IL CORPO

SOLUZIONE «In palestra indossa abbigliamento in tessuti naturali e traspiranti come il cotone», commenta la dottoressa *Elisabetta Sorbellini, dermatologa a Milano*. «Togli gli indumenti sudati subito dopo l'allenamento e infilati sotto la doccia, altrimenti il sudore sulla pelle farà intasare i pori, causando i brufolotti».

A MH PIACE Il doccia-schiuma esfoliante di Clarins Men (200 ml, € 26,22), ad azione purificante e levigante.



5 HAI GLI OCCHI GONFI E CERCHIATI

SOLUZIONE Vacci piano con gli alcolici: possono causare disidratazione, che porta con sé le borse sotto gli occhi. Dormi un numero sufficiente di ore: anche la mancanza di sonno lascia segni sugli occhi. «E già che ci sei, metti giù il sale, altra causa di gonfiore sotto gli occhi», avverte la dermatologa *Magda Belmontesi*.

A MH PIACE La crema per il contorno occhi The max eye crème di Image Skincare (14,70 ml, € 69).



6 NON TI PIACONO LE ASCELLE DA ORSACCHIOTTO

SOLUZIONE Non hai tutti i torti. «La giungla sotto le ascelle favorisce la crescita dei batteri che aderiscono ai peli e che producono il cattivo odore». Elimina i peli per far "respirare" le ascelle. Ok al rasoio multiuso, che ti servirà per barba, petto e, volendo, altre parti del corpo... In alternativa, vai di crema depilatoria.

A MH PIACE La crema depilatoria di Collistar Uomo (200 ml, € 17,60), che agisce in appena 4-6 minuti.



Turbolenze notturne Lei ti sfratta dal letto perché russi come un trombone? Per non passare le notti sul divano, la sera evita di mangiare grassi e di bere troppo. Se invece il tuo problema è un difficile passaggio dell'aria nelle alte vie respiratorie, ti sarà utile il nuovissimo **cuscino Silencium (sissel.it)**. Quando russi, il rumore fa gonfiare camere d'aria che ti spostano la testa, liberando le vie respiratorie e riducendo il russamento fino al 95%.

