

LA REVISTA
PARA LOS HOMBRES

Men's Health

3,80€ en España

**TU NUEVO
SIX-PACK
EN 3 MESES!**

SÓLO CON 6 EJERCICIOS

P.88

**¡DESPIERTA!
(TU VIDA SEXUAL)**

P.106

**PIERDE
5 KILOS
SIN PASAR HAMBRE**

**26 SECRETOS
PARA ESTAR...
FUERTE
Y SANO
HOY!**

P.74

**RINDE MÁS
EN EL GYM**

**LOS 8 ERRORES
QUE COMETES**

P.49

**¿NUEVO
LOOK?
VISTE
¡ASÍ!**

P.113

EL PLAN DE
EJERCICIOS DE

**THOM
EVANS**

DEPORTISTA
Y MODELO

P.68

**BUENA
CARA
AL INSTANTE**
CON ESTOS TRUCOS
DE PROFESIONAL

P.124

FEBRERO 2015
Men'sHealth.es



8 414520 005018

MÁLAGA VIRGEN

Rafting, piragüismo, vías ferratas... y gastronomía, avistamiento de naturaleza y visitas guiadas. La **Gran Senda de Málaga** es un sendero de Gran Recorrido (el GR-249) que enlaza varios caminos de la provincia y los une al Camino Mozárabe de Santiago y que permite visitar paisajes muy distintos, desde las comarcas del interior hasta toda la costa de Marbella. Durante el año, se organizan excursiones y actividades guiadas por el mismo. gransenda.demalaga.es



APRENDICES DE INDIANA JONES

Viajar a una gran ciudad con niños plantea sus propios retos, pero una visita al **British Museum de Londres** promete actividades para toda la familia y contribuirá a fomentar su vocación científica (mientras los mantiene convenientemente entretenidos). Probad a fabricar una falsa daga como la de las tragedias de Shakespeare o, en clave algo menos belicosa, haced galletas en forma de tabletas sumerias. britishmuseum.org

10%

Porcentaje de españoles que no destinarían el dinero de la lotería a viajar por el mundo.
Fuente: Rumbo

El río que nos lleva

Pocos ríos están envueltos por tanto misticismo como el Mekong. Deslizarse en ellos lentamente en barco es un plan soñado para muchas personas, y hacerlo en una balsa con todos los lujos es una experiencia de aquellas que sólo se dan una vez en la vida. **Y así son los viajes de Aqua Mekong, cruceros que opera una empresa con larga experiencia en viajes similares en el Amazonas** y que proponen un viaje en el que todos los detalles están cuidados y estudiados, con gastronomía de alto nivel y guías propios. Si este año tienes algo que celebrar, ésta puede ser la manera... aquaexpeditions.com

EL VIENTO NO PARA

Y si practicas kitesurf, tú tampoco deberías hacerlo, porque según algunos estudios esto aumenta en un 25% tu riesgo de lesión. Pero en invierno, asegúrate de partir desde un lugar confortable y cómodo, en el que poder descansar tan a gusto como en **La Sacristía**, una posada de Tarifa (Cádiz) que ocupa un antiguo edificio del siglo XVII. lasacristia.net



Contra el desgaste / Enero es el "mejor" mes del año para los divorcios. Si tu relación de pareja salió indemne de la Navidad, refuézcala aún más por San Valentín con una escapada en pareja. Aunque no tengas tiempo de irte muy lejos de la ciudad, hay hoteles que piensan precisamente en los retiros a dos, como el Barceló Aranjuez, que ha creado una sala especial llamada el Claustro de los enamorados en la que ofrece tratamientos de belleza y salud a dúo. Dos horas y media de masaje, aromaterapia y baño termal para estimular los sentidos y... acabar bien la celebración. 195€. barcelo.com



PARA DOS