

Julio 18

100%  
¡ÚTIL!

# Men's Health

## Adiós grasa

Con estas 4 rutinas P. 103

## Sexo épico esta noche

- Cansancio  
+ Productividad

Descubre  
cómo P. 40

## Fortalece tu mente

Mejora tu cuerpo

HOMBRE MH  
Carlos Ferro

## Ágil y rápido como ninja

En forma  
y sin  
lesiones

# 12

Snacks  
fáciles y  
nutritivos  
P. 54





## Maestro limpio

Tuvimos la oportunidad de entrevistar a Magdiel Pedraza, fundador de una empresa de limpieza de tenis llamada Back2Life. Después de hacer una amplia búsqueda, Taf, la tienda especializada en tenis urbanos, donde varios coleccionistas buscan su siguiente joya, se unió a éste emprendedor quien logra recobrar la vida de tus tenis nuevos pero sucios o viejos. Por Pierina Feria

■ **Men's Health:** ¿Cómo puedo mandar a lavar mis tenis?

**Magdiel Pedraza:** Nuestro servicio es a domicilio. Recogemos tu calzado en estos cuatro puntos: Forum Buenavista, Reforma 222, Superama del Metro Polanco y el Parque del Arte Tlacoquemecatl en La colonia Del Valle.

■ **MH:** ¿Cuáles son sus precios?

**MP:** Entre 100 y 180 pesos, depende de nivel de suciedad y los materiales del calzado.

■ **MH:** ¿De dónde son los productos de limpieza en los que más confías?

**MP:** De Inglaterra y Estados Unidos.

■ **MH:** ¿Qué pasa si los lavas con productos que no son adecuados?

**MP:** No quedan bien, pierden color, suavidad y textura, y a la larga, si son blancos, se amarillean.

■ **MH:** ¿Es bueno usar repelente sobre los tenis?

**MP:** Si, el problema es que la gente que los vende no esta bien entrenada para explicar cómo usarlos. Incluso en las instrucciones del producto viene mal explicado. Se debe aplicar una primera capa y después de una hora la segunda capa de repelente con una

distancia entre 15 y 20 centímetros de manera uniforme, puedes quitar con toallas húmedas el repelente de la suela o de la punta en el caso de Converse, ya que tienen goma y el efecto que causa en este material es adherir el polvo de la calle. Se dejan secar ocho horas mínimo, ya después los puedes usar. El tiempo de vida del repelente es de dos días, para volver a protegerlos, debes repetir los pasos anteriores.

■ **MH:** ¿Cómo se logra prevenir el mal olor en unos tenis?

**MP:** Después de usarlos debes dejar que se ventilen 30 minutos en tu

closet, siempre y cuando no esté demasiado cerrado, idealmente en un lugar donde pase el aire. Con esto se logran matar las bacterias provocadas por la humedad. Después rocías un desinfectante en dos disparos, uno adelante y otro atrás. Cuando te los quieras volver a poner, repites el proceso con un desodorante o con el producto que te proponemos. Con este sistema puedes no usar calcetines aunque siempre es más recomendable usarlos, si no lo haces es importante rociar también un desodorante en tus pies.

■ **MH:** Si mis tenis ya tienen mal olor ¿Qué puedo hacer para quitárselo?

**MP:** Déjalos ventilar un día completo al aire libre, mejor si es al sol. Después se rocía un desinfectante como Lysol y los vuelves a dejar ventilar. Esto ayudará a que el mal olor se neutralice. Si aún así el olor persiste, puedes meter dentro de cada tenis dos bolsitas de té, uno en la punta y otro en el talón, también puedes envolver en una servilleta bicarbonato de sodio en los mismos puntos que el tip anterior. Si de plano no se va el olor, es momento de llevarlos con un especialista como Back2Life.