

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Crioterapia e sveglia alle 2.30: così Mark Wahlberg cura i suoi muscoli a 47 anni



Mark Wahlberg è il noto attore americano che, nonostante abbia raggiunto i 47 anni, vanta ancora un fisico invidiabile. Ha gli addominali scolpiti, dei bicipiti definiti e fa invidia anche ai giovanissimi: ecco qual è la rigida routine quotidiana che segue per rimanere tanto in forma. [Continua a leggere](#)