

NEUSTART 2019 SO PACKEN SIE JEDES ZIEL

MensHealth

Men's Health

Strong for Life

JANUAR • FEBRUAR 2019 • D 5,50 €
A 6,20 € • CH 9,90 SFR

STARK OHNE STUDIO

Home-Gym-Guide:
43 Tools für Sixpack,
Rücken und Bizeps

**ENDLICH
WIEDER
SCHLANK!**

Jetzt 5, 10
oder 20 Kilo
abnehmen

Style-
Upgrade
**Anzüge
für jeden
Anlass**

**Selbsttest:
Was Sie zum
Nichtraucher
macht**

Prost, auf uns!
**Cocktails
für Kerle**

DAS WIRD IHR JAHR

- > Effektiver trainieren
- > Sofort gesünder essen
- > Mehr Erfolg im Job

Die neuesten
Food-Trends
im Check

4 194 107 905507 02
SPANIEN € 7,20 - PORTUGAL € 7,20 - GRIECHENLAND € 7,50
ITALIEN € 7,20 - BENELUX € 6,50 - SLOWAKEI € 7,20

MENSHEALTH.DE