

NEUSTART 2020
So erreichst du
alle Ziele

Men's Health

JANUAR/FEBRUAR 2020
D 5,50 € • A 6,20 €
CH 9,90 SFR

DEIN BESTES JAHR!

- ▶ Mehr aus jedem Workout rausholen
- ▶ Schlauer essen
- ▶ Jede Nacht richtig gut schlafen

**SO LECKER
WAR PROTEIN
NOCH NIE**
Sogar ohne Fleisch und Eier

**Die wichtigsten
Health-Checks
für zu Hause**

**7 neue
Übungen für
ein breites
Kreuz**

**GYM-
GUIDE**
DIE COOLSTEN
ONLINE-
STUDIOS



NEU! ENDLICH GESUND ABNEHMEN

DIE Men's Health DIÄT

Perfekt für Männer + Ohne Jo-Jo-Effekt + Von Lesern erfolgreich getestet



SPANIEN € 7,20 - PORTUGAL € 7,20 - GRIECHENLAND € 7,50
ITALIEN € 7,20 - BENELUX € 6,50 - SLOWAKEI € 7,20