

SCHÄRFER! SO TRAINIEREN SIE AUGEN, OHREN, NASE & CO. S. 76

Men's Health

APRIL 2011 Deutschland € 4,00
Österreich € 4,50 Schweiz SFR 8,20 MENSHEALTH.DE

DAS GIBT EINE BREITE BRUST
Blitz-Übungen, die Sie unschlagbar sexy machen

DIESE PASTA SORGT FÜR EXTRA-POWER
10 starke Soßen inklusive

Wie erledigen Sie alles schneller
von Aufstehen bis Sprache lernen

9 SEX-TRICKS, DIE BRAVE MÄDCHEN WILD MACHEN S. 68

Sofort effektiver trainieren
spezielle Workout-Tipps für jeden Körperbau

WIE SIE DOPPELT FETT VERBRENNEN
Die Abnehm-Revolution S. 48

Date-Guide mit Knutsch-Garantie

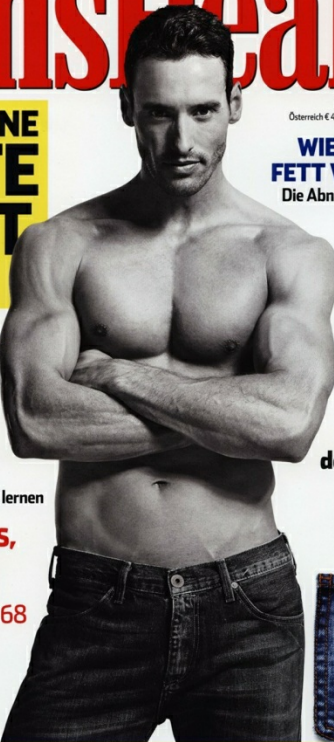
SO WIRD'S IHR BESTES LAUF-JAHR

Warum Salz doch gesund ist

4 194 107 904 005 04

VON LÄSSIG BIS EDEL: HIER SIND DIE NEUESTEN JEANS S. 132

GEWINNEN SIE 10 000 EURO TASCHENGELD! S. 138




STEPHEN BRACKEN



STEPHEN BRACKEN