

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



THE MH FORMULA FOR PROSPERITY  $\times (\square + \nabla) - \square \times \nabla + \triangle \div (\nabla \times \square) + \square \div \nabla \times \square = \square$

# Men's Health

JANUARY/FEBRUARY 2010 £3.95 100% USEFUL

**GET BACK IN SHAPE!**  
Fighting Fit Again In 15 Mins

**Beat Hangovers With Asparagus**

**How To Build A Chest She'll Treasure! p15**

**238 TOOLS & RULES TO SEX UP YOUR LIFE**

**LEAN MUSCLE FAST!**  
78 Simple Ways To Swap Flab For Brawn

**FAT-BURNING SPECIAL**  
101 Ways To Work Off The Xmas Budge  
Drop 2% Body Fat In Just 5 Days!  
The Ultimate Abs Diet

**A 6-PACK IN 24 HRS!**  
The Perfect Workout For A Perfect Torso

**Slash Debt Beat Stress & Retire Rich**

9 771356 743125

**THE JOY LIST! 46 REASONS TO BE ECSTATIC THIS WINTER**



STEPHEN BRACKEN

