

EXTRA: de beste Stijl- & Grooming Updates voor meer appeal p.92

11e jaargang • nr 9
November 2009 | € 5,35

Men's Health

ALLES WAT DE MAN BEWEEGT

Dump vet en...

VERDUBBEL JE SPIEREN

- De beste oefeningen voor **buik, biceps, borst**
- Snelle **vet-weg** tips
- **9 turbo's** voor je workout

ONTDEKT:

Val af met de juiste ademhaling

**MOUNTAINBIKE
TIPS VOOR
ECHTE KERELS**

**Supereten
dat je lever
reinigt**

Een leven lang
LUST

**ZO DOORSTA
JE HAAR
GEZEUR** p.43

**WERK
SPECIAL**

**WERKALS
EEN VROUW**
(vergroot je succes)

**ZAKELIJK
FLIRTEN**
(upgrade je charisma)

DE HEADHUNTER
(CV-tips van de insider)

menshealth.nl



EXCLUSIEF: de succes-workout van **Hugh Jackman (X-MEN)**



Jack & Jones € 59,95



Trui Blue Blood € 350,-



Gant € 239,-



Benetton € 54,90

TREK JE WOLLEN
TRUIEN NIET TWEE
DAGEN ACHTER ELKAAR
AAN: NA HET DRAGEN
HEEFT EEN WOLLEN
KLEDINGSTUK 24 UUR
RUST NODIG OM WEER
IN FORM TE KOMEN.



Strellson € 229,-

TRUIEN

Je hebt bijna geen jas nodig deze winter: het aanbod aan oversized truien en ruimvallende vesten is breed. Maar na al jouw noeste arbeid in de sportschool wil je er niet uitzien als een Michelin mannetje. Pas dus op dat je niet een té grote trui koopt: vooral als je niet zo lang bent benadruk je met zo'n joekel van een trui alleen maar je (gebrek aan) lengte.



Cold Method € 199,95



Peak Performance € 159,95

KIES ALS JE WAT
STEVIGER BENT IN
IEDER GEVAL VOOR
EEN VERTICAAL
BREIPATROON,
BIJVOORBEELD
KABELS (VAN BOVEN
NAAR BENEDEN).