

WINTERSPORTSPECIAL: word een ski- & snowboardpro!

11e jaargang • nr 10
December 2009 | € 5,35

Men's Health

ALLES WAT DE MAN BEWEEGT

Dump vet en bouw

HARDE SPIEREN

15 minuten per dag, thuis

CULINAIRE VIAGRA

Feest-eten voor
meer **kracht**,
energie, **sex**

Word 'n egoïst

- # meer geld
- # meer geluk
- # meer liefde

menshealth.nl



VERSTERK JE HART

in een paar
simpele stappen

ZO VOORKOM
JE DE WINTERDIP

369

nieuwe tips voor

JE GEHEUGEN
JE PORTEMONNEE
DIE #⚡-KATER
REANIMATIE
JE KLEINE SPIEREN

DIT WIST JE
NIET OVER
VITAMINES
(snel naar p.36)

HET SEXMEDICIJN: blijf jong + bestrijd pijn + slaap als een baby

