

FETT GEFEIERT? DAS MACHT IHRE LEBER WIEDER FIT S. 86

Men's Health

FITNESS-ZIELE 2012:

STARK WIE NIE

15 SIMPLE TRAININGSPLÄNE FÜR
XL-ARME, SCHNELLE BEINE & CO.
VON REDAKTEUREN GETESTET

**WAS FRAUEN
VERRÜCKT NACH
SEX MACHT**

**Morgens sofort
voll wach: S. 139**

**DIE 4 BESTEN
GERICHTE FÜR
PUMPE & POTENZ**



JANUAR 2012 Deutschland € 4,20
Österreich € 4,80 Schweiz SFR 8,20 MENSHEALTH.DE

**SO LASSEN SIE ES
RICHTIG KRACHEN**
Die Party-Tricks der Profis



**ENDLICH
WEISSE
ZÄHNE!**

**28 coole
Uhren für
alle Budgets**

**WIE SIE IHRE
SKI-MUSKELN
TRAINIEREN**

SO WIRD'S IHR BESTES JAHR

EGAL, WAS SIE SICH VORNEHMEN: MIT DIESER GENIALEN STRATEGIE HALTEN SIE DURCH

Spanien € 5,60
Griechenland € 6,20
Frankreich € 5,50
Italien € 5,60
BelLux € 4,90
Slowakei € 6,70





6. TREND: ALARMSIGNAL

Klassische Armbanduhren mit Weckton – für Männer, die sich aus den Träumen reißen lassen wollen. Sofort abführen!

VON LINKS

Oris
Mit mechanischem Automatikwerk, Alarmfunktion mit speziell entwickelter Klangfeder, auf 50 Stück limitiert: *RAID 2011 Alarm Edition*, etwa 5700 Euro

Certina
Uhr mit analog-digitalem Quarzwerk, Anzeige von 2 Zeitzonen, dazu Alarm-, Timer-, Kalender- und Chronografen-Funktion: *DS Multi-8*, um 590 Euro

Tudor
Gehäuse aus Titan und Edelstahl, mechanisches Automatikwerk, Lederarmband mit Sicherheits-Faltschließe: *Heritage Advisor*, zirka 4400 Euro

Glashütte Original
Mit Weißgold-Gehäuse, Manufakturwerk, Terminmodus mit Erinnerungsfunktion und Tonsignal: *Senator Terminkalender*, etwa 30 900 Euro

Meccaniche Veloci
Da sieht unser Einbrecher schwarz (übrigens Trend 7): 4 unabhängige ETA-Werke, Gehäuse aus Aluminium: *Quattro Valvole Tourist Trophy*, zirka 3490 Euro

UHR DES DIEBES