

LEKCJA MMA OD LEGENDY UFC

MAŁE KROKI
WIELKIE REZULTATY

www.menshealth.pl

Men's Health

Nr 10 (157) PAŹDZIERNIK 2017

Tak ćwiczą brytyjscy komandos

FORMA SPEC SIĘ

➤ Trenuj po 30 min
przez 2 tygodnie

➤ Spal 5 kg tłuszczu
i zbuduj 3 kg mięśni

90

MINUT

× X

WZÓR NA SEN

BURGER Z IN VITRO

Nakarmi Twoje ciało
superbiałkiem, s. 86



JJ
VS.
MH

Video
z oktagonu

J. Jędrzejczyk
uczy walki
redaktora MH

TWÓJ PENIS

INSTRUKCJA
OBSŁUGI

s. 82

SIŁA BEZ KOMPROMISÓW

BUDUJ JĄ JAK
JOE MANGANIELLO

s. 36

BONUS: MH STYL

113 patentów na
świetny wygląd

odwóć magazyn ↗

Joe Manganiello
40 lat, aktor,
gwiazda „Rampage”

CENA 10,99 ZŁ (W TYM 8% VAT)

www.menshealth.pl

ISSN 1731-8173 Indeks 382604



9 771731 081770 0

10