

GRILL-UPDATE 25 NEUE REZEPTE & PROFI-TRICKS

MensHealth

# Men's Health

JULI 2016

Deutschland € 4,80  
Österreich € 5,40 • Schweiz SFR 8,20

## Last Minute zum SOMMER- SIXPACK

Die effektivsten  
Fettkiller-Workouts  
unter 15 Minuten

Satt mit Salat: der  
Grünzeug-Baukasten

7 Energie-Kicks,  
die Ihren Tag rette

**SEX  
PER APP**  
IM TEST: WIE DATING  
MIT TINDER & CO.  
WIRKLICH KLAPPT  
SEITE 116

Was Sie von den  
schnellsten Läufern  
lernen können



**Haut & Haltung**  
An Botox und Co. denke ich noch nicht, eher an ein entspannendes Treatment mit hochkonzentrierter Hyaluronsäure – das sorgt für straffe Gesichtskonturen.

---

SECONDE PEAU von BIOLOGIQUE RECHERCHE,  
etwa 230 Euro

Sonnen-  
brillen  
für jedes  
Budget

„Angst?  
Kenne ich  
nicht!“

Exklusiv:  
Sami Khedira im  
EM-Interview

So kontern  
Sie blöde  
Sprüche

Die besten  
Turbos für  
starke Arme



ISSN 1120-3708

07

menshealth.de