

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**



SO WIRD'S IHR BESTES JAHR

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

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

Spanien € 5,60
Griechenland € 6,20
Frankreich € 5,90
Italien € 5,60
Belgien € 4,90
Slovakien € 6,70





GANS, MOLLIG

Kleine Daunen, große Wirkung: Die leichtesten Federn halten besonders warm, und das bei minimalem Gewicht. Darum sind sie perfekt für die coolsten Jacken der Saison. Unsere Top 5

- 1. Kontraststreifen** als zweifarbige Unterbrechung des ansonsten schwarzen Modells mit Fleecekragen, von Gastra, zirka 270 Euro
- 2. Knebelverschlüsse**, Kapuze und aufgesetzte Taschen machen das rostfarbene Modell zum Hingucker, von Herno, etwa 700 Euro
- 3. Strickdetails** aus derber Wolle im Kragen- und Ärmelbereich

- 4. Stehkragen** aus gerippter Baumwolle und extra weiche Strickbündchen sorgen für hohen Tragekomfort, von Crust, zirka 475 Euro
- 5. Signalfarben** wirken an dunklen Tagen als Stimmungsaufheller, wie das Feuerrot dieses Exemplars beweist, von Adé, um 305 Euro



SCHIEF GEWICKELT

Der Trend geht diesen Winter zu 2 Schals – übereinandergetragen, wie das Münchener Luxuslabel 8 Eden Avenue hier zeigt. Es darf auch gern ein edleres Modell sein (um 350 Euro). Der Hersteller setzt auf reinstes, handverarbeitetes Kaschmir und verspricht, seine Arbeiter in Indien fair zu behandeln. Da wird einem nicht nur warm am Hals, sondern auch ums Herz.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), PR

FASHION-FRAGE DES MONATS

von Bram D. aus Wesel
Fragen an: leserbriefe@menshealth.de

F Ich habe kürzlich eine Ausbildung bei der Bank begonnen. Jetzt steht die Weihnachtsfeier vor der Tür. Dresscode: leger. Was trage ich?

A Verwechseln Sie den Nikolaus nicht mit Knecht Ruprecht und leger nicht mit casual. Lassen Sie also Jeans, Kapuzenpulli und Sneakers für die Weihnachtsfeier im Schrank und probieren Sie es stattdessen lieber mit einem schlichten, dunklen Pulli oder Cardigan zum einfarbigen Hemd, einer klassischen Anzughose und geputzten Lederschuhen. Nur die Krawatte können Sie sich schenken.

Love in the hair

WIRKT GLATT WIE FRISCH GEWASCHEN, ABER OHNE WÄSCHE: SO PRAKTISCH SIND DIE NEUEN TROCKENSHAMPOOS

A. Entfernt Partydunst, das Haar wird lockerer, lässt sich leichter stylen. *Trend it up* von Balesa, 200 ml, um 3 Euro
B. Gibt der Frisur Griffigkeit, belebt die Kopfhaut. *Meta Rivive Dry Shampoo* von Serge Normant, 127 g, zirka 30 Euro
C. Gibt dem Haar mehr Volumen und befreit es vom fettigen Ansatz.

Refresh Dust von Osis, 100 ml, etwa 15 Euro
D. Pflegt Männerhaar, macht es griffiger und verhindert Talgbildung. *Trockenshampoo mit Hafermilch*, von Klorane, 150 ml, um 9 Euro
E. Wirkt antibakteriell, entfettet das Haar und absorbiert Schmutz. *Naturia* von René Furterer, 150 ml, zirka 15 Euro

