

44

Splňte její fantazie



NA TITULNÍ STRÁNCE

22 Zachraňte si vlasy

Řídne vám kštice? Jen masti a vodičky na nápravu nestačí. Chce to znát přesnou diagnózu.

38 Ovládněte sněžný skútr

Prožeňte se po zasněžených pláních rychleji než po dálnici

50 Nejlepší steak pro vaše svaly

Poctivé maso plné živin pro svaly i mozek je zpět. Lepší než dřív.

56 13 triků, jak se sám vyléčit

Ušetřete peníze za zubaře. Stačí, když si do koupelny našroubujete správnou žárovku.

58 Muž MH: Josh Holloway

Sympatický drzoun vám radí, jak si získat vlastní ráj na zemi

64 10 nových způsobů, jak vyhnat stres z těla

Našli jsme pro vás 10 fitek, v nichž můžete skvěle relaxovat při služebních cestách po celé republice

72 Škola sexu

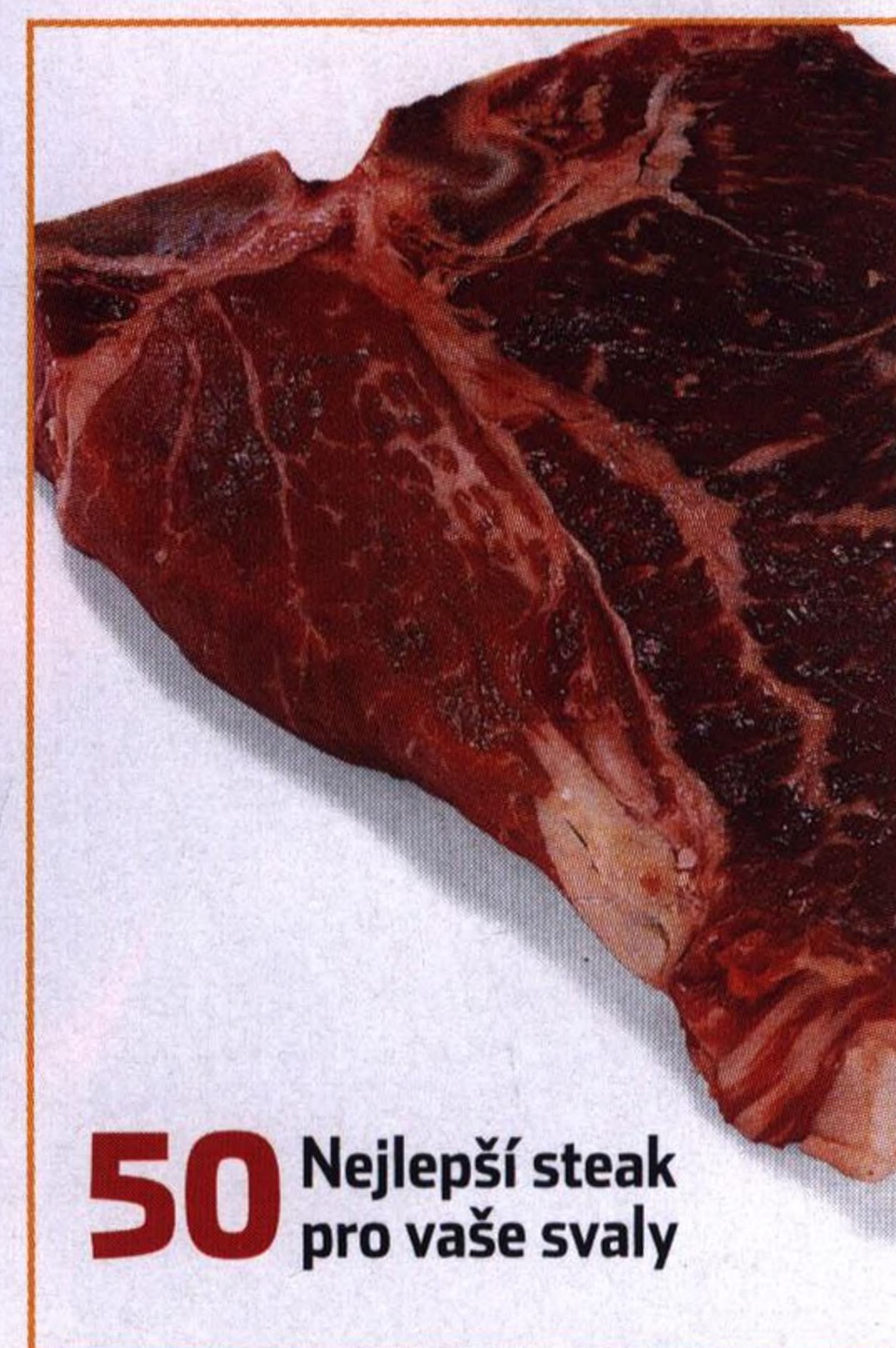
Zkušené ženy prozradily, že velikost vaší peněženky nebo náradí není to hlavní. Ve hře lásky se prosadíte spíš díky svému smyslu pro humor.

B2248/209633

38 Ovládněte sněžný skútr



68 Vánoční past



50 Nejlepší steak pro vaše svaly

78 Ploché břicho

Pověste se. Pořádně. A získáte ideální valchu.

92 Cool styl na zimu

Bundu, nebo svrchník? Společenský, nebo sportovní styl? Tipů máme dost, zbytek je na vás.

101 Jak koupit novou televizi

Vybrat si tu správnou technickou hračku není jen tak. Náš manuál vám to usnadní.

ZDRAVÍ A PALIVO

82 Posedlý

Muži, kteří podlehli moci drog, sexu či hazardu vás varují: na dno spadnete lehce, těžší je znovu vstát

FITNESS A SPORT

46 Nejlepší trénink světa

Budujte výbušnou sílu

SVĚT MUŽŮ

34 Taký nerad sháníte dárky?

Nemusíte hned rušit Vánoce. S našimi triky je přežijete bez úhony.

68 Vánoční past

Na té party musíte být. Pozor ale, aby nezničila vaši kariéru.

LEPŠÍ SEX

44 Splňte její fantazie

Najděte klíč k jejímu chtíči. Stačí se umět zeptat.

V KAŽDÉM ČÍSLE

8 Diář

10 Ptáte se Men's Health

Velká čistka v botníku

15 Přijete Men's Health

Vaše názory na obsah časopisu

14 Fit esemesky

Rozsviňte si život

16-33 Malegrams

Terminál: Za nejšťastnějšími lidmi světa

Penězoměnci: Finty na zloděje

Fitness: Krční anabáze

Spolujízda: Nechte ji škemrat

Jízda: Lexus RX 350

Palivo: Krutí burgery

96-99 Superman

Je panic nanic?

Staňte se filmovým režisérem